Библиотечка «ЗОЖ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИСТИНА — В ВОДЕ

№ 8 (221), август 2021 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ 5
Педикулез
Е.А. МАШЕВИЧ

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
ЧЕМ ОПАСЕН ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ 12
Холестаз
Е.Л. БЕЛОУСОВ

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 20

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
НЕПОРЯДОК В ЖИВОТЕ 24
Дисбактериоз
И.И. ВОРОНЦОВ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О СПАЗМЕ АККОМОДАЦИИ 29
Приобретенная миопия
Н.А. ИВАНОВСКАЯ

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
ЧЕМ ОПАСНА ДИАРЕЯ 34
Сердечно-сосудистые осложнения после острых кишечных инфекций
Д.А. ХАВКИНА

НОЧНОЙ МАРАФОН 38
Частое мочеиспускание
М.Э. ЕНИКЕЕВ

ЗАПИСКИ ВРАЧА
НАРКОЗ 43
А.Ф. ВОЛКОВА

ЛИКБЕЗ
ЧИСТИМ, УДАЛЯЕМ ВОДУ И СЕРНЫЕ ПРОБКИ 45
Уход за ушами
А.П. АЛЕШКИН

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
СНИЖАЕМ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ 52
Растения в лечении аутоиммунных заболеваний
В.К.ТРЕСКУНОВ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
ИСТИНА — В ВОДЕ 60
Качество жизни
Е.В. ВОРОНИНА

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ 67
В.Ф. ВИХРОВ

РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И НЕПРЕРЫВНОСТЬ 69
Инфаркт
С.Е. БИРЮКОВА

ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ
КОЖА ЦВЕТА МОРКОВИ 75
Желтушка у новорожденных
Е.С. КОРОЛЕВА

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
ОЧЕНЬ ЧИСТО ИЛИ ОЧЕНЬ ВРЕДНО? 80
Очищение организма
А.С. ВАЛЕНТЬЕВ

ЭКСПЕРТИЗА
ВРЕМЯ СУШИТЬ ПЛОДЫ! 87
Сухофрукты
А.В. АРТАМОНОВА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ВНИМАНИЕ: АГРЕССОР! 98
Почему нам грубят
О.В. САМОЙЛОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 105
А.А. ЧУРСИНОВА
Юридическая консультация

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ
ДОБРОТА ИЛИ ПОДДЕРЖКА АФЕРИСТОВ? 111
Благотворительность
О.Г. КАЛЬНИЦКАЯ

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ХМЕЛИЦА 118
Хмель обыкновенный
А.Н. ФИЛИН

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ «НА ПОТОМ»...

Друзья, слышал кто-нибудь из вас о сенегальце Букаре Диуфе? Я узнал об этом человеке совсем недавно. Информации в Интернете о нем крайне мало. Кто-то называет его ученым, кто-то актером, кто-то юмористом. Я не знаю, сделал ли он какие-либо открытия, не видел ни одного фильма с его участием, не слышал ни одной шутки. Но не так давно мне на глаза попалось небольшое эссе (всего полторы странички), написанное им. Этот текст показался мне настолько важным и значимым для каждого человека, для каждого из нас без исключения, что захотелось поделиться с вами. Привожу с небольшими сокращениями:

«День только настал, а... уже шесть вечера. Неделя едва наступила в понедельник, а уже пятница.

...И месяц прошел. ...И год почти закончился. ...И прошло 40, 50 или 60 лет нашей жизни. ...И мы осознаем, что потеряли своих родителей и друзей...

Так давайте попробуем максимально использовать оставшееся время. Не нужно стесняться искать занятия, которые нам нравятся. Давайте добавим цвета к нашему серому. Давайте улыбнемся тем мелочам жизни, которые являются бальзамом для наших сердец.

И в конце концов, давайте продолжать наслаждаться этим временем, которое осталось нам. Давайте попробуем исключить «потом»...

Мы не понимаем, что потом: кофе холодный; здоровье ухудшается; дети взрослеют; обещания забываются; день становится ночью; жизнь заканчивается...

И потом часто бывает слишком поздно...

Так что... не оставляйте ничего «на потом», потому что, ожидая «потом», мы можем потерять лучшие моменты, мы можем потерять друга, мы можем потерять нашу настоящую любовь и человека, которого мы любили».

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ

Педикулез

К сожалению, вшивость (или, по-научному, педикулез) – это вовсе не забытый «привет из прошлого», не страшилка военных и послевоенных лет, а вполне себе существующая действительность. При этом педикулез, как и чесотка, встречается не только у лиц без определенного места жительства и беспризорников. Последним, кстати, эта досадная болезнь не особенно мешает, а вот вспышка педикулеза в каком-то тесном коллективе – настоящая проблема, с которой нужно бороться.

Педикулез известен человечеству с самых давних времен. О недуге писал в своих трактатах великий Аристотель, а мелких вшей-паразитов находили еще в захоронениях древних египетских и перуанских мумий. Интересный факт: цари, фараоны и вельможи Древнего Египта брили головы и бороды именно по этой причине – в попытках избавиться от неприятного соседства.

В наши дни вспышки заболеваемости обычно случаются в теплое время года, когда большинство людей активно путешествуют. К примеру, привезти опасный сувенир можно из санатория, отеля, курорта. Дети часто заражаются в школах и летних лагерях, молодые – в армии, пожилые – в домах престарелых. Чтобы вошь «сменила хозяина», достаточно кратковременного контакта. Именно поэтому даже из банальной поездки на общественном транспорте можно привезти «незваного гостя» к себе домой.

Чему верить, а чему – нет

Возбудитель педикулеза – вошь. На теле человека могут обитать сразу несколько разновидностей этого паразита, в связи с чем принято выделять три формы педикулеза:

головной, платяной и лобковый. Нередко встречается и смешанная инфекция, когда присутствуют сразу несколько возбудителей.

Как и некоторые другие паразиты, вши питаются кровью хозяина. Их яйца (или, по-простому, гниды) крепко приклеиваются к волосам. Платяная вошь в отличие от своих собратьев откладывает яйца в складочках и заломах одежды.

Главный вопрос, который часто задают пациенты: как можно заразиться педикулезом? Источник паразитов – это больной человек. Заражение происходит при непосредственном контакте с ним или использовании его личных вещей (например, расчесок, аксессуаров для волос, платков). Существует миф, что заразиться можно от домашних животных. Однако это не так, ведь вши – это видоспецифичные паразиты: то есть кошачьи вши обитают только на кошках, а человеческие предпочитают людей. Именно поэтому не стоит проводить обработку питомцев средствами от педикулеза.

Еще один распространенный миф заключается в убеждении, что вши «перелетают» или «перепрыгивают» с места на место. На самом деле они очень быстро перемещаются по волоскам благодаря крючкообразным коготочкам, а вот приспособлений для прыжков и полета у них нет.

Также бытует ошибочное мнение, что основной риск заражения – у людей, которые не соблюдают правила элементарной гигиены, редко моют голову. Удивительно, но вши – те еще «эстеты»: они как раз-таки предпочитают именно свежевымытые волосы – к ним гораздо проще приклеиваться.

Главный симптом – сильный зуд

Зачастую симптомы заболевания выражены не сильно. При головном педикулезе гниды обычно обнаруживаются в области висков и на затылке при расчесывании или мытье волос. Внешне они напоминают множественные малень-

кие семечки различных оттенков, начиная от бледно-желтого и заканчивая темно-коричневым. Нередко страдает не только волосистая часть головы, но и брови и даже ресницы. У мужчин с выраженным волосяным покровом можно обнаружить гниды на спине или груди.

Укусы вшей вызывают сильный кожный зуд, который нарушает привычный ритм жизни. Развивается бессонница, человек жалуется на постоянную усталость, становится нервным и раздражительным. Многочисленные расчесы повреждают защитный кожный барьер – таким образом создаются входные ворота для различных инфекций. В результате могут увеличиться лимфатические узлы в области шеи (шейный лимфаденит), появиться различные аллергические реакции.

При платяной форме педикулеза паразиты чаще заселяют ткань одежды, прячутся в ее складках, словно вражеский десант. Затем они «высаживаются» на кожу и начинают активно пить кровь. В пораженных местах появляются небольшие ранки, кожа становится грубой и темной.

Для лобкового педикулеза характерно поражение области лобка и паха, а также нижней части живота и бедер. На коже появляются множественные белесо-синие пятна от укусов, которые затем покрываются корочками. Сильный зуд также причиняет большой дискомфорт и может стать причиной обращения к врачу.

Поставить диагноз очень легко – для этого специалисту достаточно простого осмотра, никакие специальные лабораторные или инструментальные исследования не требуются. Очень важно обследовать контактных лиц: к примеру, если заболевает кто-то из школьников, обязательно проводят осмотр его одноклассников.

«Вредные» советы

Раньше борьба с вшивостью больше напоминала военные действия: в ход шли ножницы, бритва, керосин, спирт, уксус и прочие не сильно полезные для кожи головы жидкости.

Также среди рекомендаций по борьбе с педикулезом можно было встретить «вредные» советы: помыть волосы «Белизной», использовать горячий фен, щипцы, лаки и краски для волос, различные натуральные средства на основе кислых соков (например, облепихи, граната или клюквы).

Однако ни уксус, ни кислый сок не убивают гнид, а всего лишь растворяют клейкое вещество, с помощью которого они цепляются к волоскам. Таким образом, обработку нужно будет производить снова и снова. А вот при использовании керосина, спирта и различных чистящих-моющих средств и вовсе можно получить серьезный ожог кожи головы, отравление и аллергическую реакцию. Именно поэтому не стоит заниматься такими экспериментами.

Наши бабушки помнят времена, когда педикулез «лечили» бритьем «под ноль» – причем не только у мальчиков, но и у девочек, безжалостно состригая их длинные косы. Однако сегодня дамы, которые долгое время отращивали свои прекрасные волосы, могут быть спокойны: такие кардинальные меры остались далеко в прошлом. А современные средства для борьбы с паразитами весьма эффективны.

Вшей – взашей

Для наружной терапии педикулеза применяются местные средства в самых разных формах. К примеру, **перметрин** в виде крема, лосьона, геля, шампуня или твердого мыла подходит для лечения не только головного и платяного, но и лобкового педикулеза.

Перметрин оказывает паралитическое действие на вошь, что приводит к ее гибели. Средство наносят один раз, выдерживая от 10 до 40 минут на пораженном участке кожи или волосистой части головы, после чего смывают теплой водой и шампунем. При необходимости лечение проводится повторно через 7-10 дней.

Аналоги перметрина – 0,2%-й раствор **d-фенотрина,** 0,5%-й раствор **тетраметрина** или 0,05%-й раствор **пириproксифена**. Они обладают аналогичным механизмом дей-

ствия и часто входят в состав специальных шампуней, направленных на борьбу с педикулезом. Обычно однократной обработки вполне достаточно для устранения проблемы.

Также эффективны в борьбе с паразитарной инфекцией фосфорорганические соединения. **Малатион** в форме аэрозоля или концентрированной эмульсии наносится на пораженную область и выдерживается в течение 10 минут, после чего его смывают теплой водой и шампунем. Дополнительно применяется хорошо показавший себя в борьбе с чесоткой **бензилбензоат** в форме спрея или лосьона, который также наносят на пораженную область на 10 минут, а затем смывают.

Для тех, кто не привык доверять «опасным химикатам», существует и другой выход – спиртовые лосьоны с добавлением эфирных масел. К примеру, спиртовой лосьон анисового масла (5%) или гвоздичного масла, который выдерживают на коже в течение 30 минут и смывают.

Не стоит забывать и о важности так называемой механической очистки. Чтобы удалить гниды из волос, используются специальные частые гребни, которые можно приобрести в аптеке. Тонкие и очень плотно посаженные зубчики позволяют удалить яйца паразитов, при этом не повредив воспаленную кожу.

Справиться с сильным зудом, вызванным укусами паразитов, помогают антигистаминные препараты. Наиболее известны **терфенадин**, **супрастин**, **дезлоратадин**. Их принимают по одной таблетке в течение 7-10 дней до исчезновения зуда.

Появление многочисленных расчесов и присоединение вторичной инфекции (например, бактерий или грибков) – показание для дополнительной местной терапии. В этом помогут комбинированные средства на основе антибактериальных и противогрибковых веществ, а также кремы и мази с заживляющим эффектом. Подбор средств осуществляется индивидуально после проведения необходимых анализов.

Иногда они возвращаются

К сожалению, даже после самого тщательного лечения паразиты могут вернуться. Истребить самих вшей легко, а вот гниды (их яйца) крайне живучи. Если пропустить даже несколько штук, через 2-3 недели можно столкнуться со «вторым пришествием» вшивости. Для профилактики этого разработаны специальные меры:

- При головном педикулезе вся одежда, постельное белье и головные уборы обязательно обрабатываются паром (или кипятятся), так как обычная стирка не всегда позволяет удалить гнид. После обработки необходимо повесить белье в солнечном и хорошо вентилируемом месте на неделю.
- При обработке одежды (особенно верхней) нужно тщательно просматривать область швов и складок. Если нет возможности прокипятить вещь, стоит поместить ее в морозилку.
- Мягкие игрушки следует запечатать в полиэтиленовый мешок и оставить на 10 суток в темном месте. После этого можно дополнительно постирать их в машинке или руками.
- Расчески, резинки и ленты для волос обеззараживаются с помощью перекиси водорода или раствора соды. Необходимо поместить их в жидкость на 10-15 минут, после чего насухо вытереть бумажным полотенцем.
- Помещения (особенно те, где проводилось вычесывание гнид из волос) также требуют обработки. Рекомендуется собрать и выбросить все вычесанные яйца паразитов, после чего сжечь мусор. Также следует помыть пол с моющим средством, не забывая про тщательную обработку плинтусов.

Важный момент: после обработки помещения обязательно следует его проветрить. Это поможет избежать отравления и последующих недомоганий. Через 7-10 дней после первой обработки можно повторить процедуру уборки комнаты.

Что делать, чтобы не заразиться

Заразиться педикулезом можно где угодно, однако несколько простых советов помогут уменьшить шансы на «неприятную встречу»:

- Соблюдайте правила личной гигиены: регулярно меняйте постельное и нательное белье, гладьте вещи.
- Не пользуйтесь чужими расческами, заколками, платками, шапками и прочими аксессуарами, а также никому не одалживайте свои предметы.
- При контакте с зараженным человеком следует провести тщательный осмотр своих вещей и предметов обстановки.
- При поездках в общественном транспорте, купании в водоемах следует заплетать или закалывать волосы, чтобы они не касались других людей.
- Заболевших педикулезом обычно изолируют из коллектива, после чего медицинский работник проводит осмотр всех контактировавших с ним лиц.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-дерматолог.

КАЛЕЙДОСКОП

ВИТАМИН С ЗАЩИТИТ ОТ СТАРЕНИЯ

Английские ученые установили, что витамин С может стать ключом к улучшению состояния мышечной ткани в пожилом возрасте. Известно, что люди старше 50 лет теряют до 1% скелетной мускулатуры каждый год.

Потребление витамина С, как правило, с цитрусовыми, ягодами и овощами помогает защитить клетки и ткани организма от вредных свободных радикалов, способных разрушить мышечную ткань и ускорить процесс старения. Такие выводы исследователи сделали, проанализировав данные более 13000 человек в возрасте от 42 до 82 лет.

ЧЕМ ОПАСЕН ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ

Холестаз

Желчный пузырь – это орган, в котором скапливается и хранится желчь, поступающая в кишечник по мере необходимости. Но если этот процесс нарушается, пищеварение замедляется, возникает боль в правом боку, запор. Многие связывают эти симптомы с нарушением работы печени, но на самом деле причиной дискомфорта является застой в желчном пузыре, или холестаз.

Желчь – желтая жидкость, вырабатываемая в печени. В ее состав входят большое количество ферментов, кислот, а также холестерин и белки. Все они необходимы, поскольку желчь является основным веществом для переваривания пищи. При ее воздействии происходит расщепление жиров. Она защищает стенки кишечника от агрессивных кислот, останавливает размножение патогенных бактерий, стимулирует моторику пищеварительного тракта, участвует в усвоении полезных микроэлементов. И когда ее поступление в кишечник замедляется, самочувствие человека ухудшается.

В чем опасность?

Более предрасположены к холестазу мужчины, перешагнувшие 40-летний рубеж, а также женщины в период беременности. Это происходит при малоподвижном образе жизни и частых стрессах, поскольку снижается тонус гладкой мускулатуры. Застойные явления возможны при гормональных сбоях, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни, хроническом гастрите, панкреатите, после удаления желчного пузыря. Нельзя забывать и об инфекционных заболеваниях. Например, кишечная инфекция вызывает воспаление слизистой и снижает тонус мышц, при лямблиозе желчь ста-

новится вязкой, а другие паразитарные заболевания могут привести к закупорке желчевыводящих путей.

Из-за изменений гормонального фона подобная проблема встречается у беременных женщин, которых беспокоит мучительный зуд кожи, ладоней, подошв. Максимальное проявление симптомов происходит во 2-м и 3-м триместрах беременности, когда значительно увеличивается уровень эстрогенов. В биохимическом анализе крови появляются признаки подпеченочной желтухи. Поскольку болезнь проявляется только зудом, то вынуждает женщину обратиться за помощью к дерматологу. Однако это состояние требует консультации и лечения терапевта. После родов происходит спонтанное самоизлечение. Кстати, у большей части женщин при повторных беременностях симптомы холестаза повторяются.

Часто заболевание протекает бессимптомно. Но со временем в зависимости от причин и провоцирующих факторов, индивидуальных особенностей обязательно появляются признаки застоя. Первыми из них могут быть изжога, отрыжка, чувство горечи во рту, тошнота. На языке появляется желтый налет – признак неполадок в гепатобилиарной системе.

Нарушение переваривания белков сопровождается неприятным запахом изо рта, иногда рвотой, запорами или диареей, вздутием живота. Тупая боль под ребрами справа беспокоит после еды, а при длительном застое – постоянно. Иногда спазм протоков приводит к печеночной колике, которая отдает в шею, лопатку, ключицу справа. Присоединение инфекции и развитие воспаления сопровождается лихорадкой, острыми болевыми ощущениями.

Типичным проявлением застоя являются потемнение мочи и обесцвечивание кала, что свидетельствует о нарушении обмена билирубина. Кожа и белки глаз приобретают желтый окрас, печень увеличивается. Застойные процессы могут сопровождаться слабостью, недомоганием, головокружением.

При нарушении оттока желчи не происходит нормального и полноценного расщепления и усваивания жиров. В непереработанном виде они попадают в кровяное русло, что

приводит к нарушению функций различных органов, в первую очередь к развитию сахарного диабета. При застоях излишек холестерина не выводится из организма, вызывая склеротические изменения в состоянии сосудов.

При несвоевременном выводе желчи страдают желчный пузырь и протоки печени, в результате воспаления в них изменяются ткани печени с развитием некрозных процессов в отдельных участках паренхимы. Несвоевременно оказанная медицинская помощь и отсутствие лечения приводят к развитию гастрита, авитаминозу, холециститу, холангиту, желчнокаменной болезни, циррозу печени, печеночной недостаточности. Возможно нарушение в состоянии костной системы с развитием остеопороза. Последние стадии заболевания с возникновением застоя желчи в желчном пузыре грозят летальным исходом. Чтобы не допустить развития осложнений, выполняйте рекомендации врача.

Что нужно для диагностики

Прежде чем разжижать желчь и пытаться вывести ее из желчного пузыря, устанавливают причину недуга. УЗИ пузыря проводят одновременно с печенью, так как органы анатомически и функционально связаны. К исследованию готовятся – за 2-3 дня до планового УЗИ отказываются от алкоголя и жирной еды. Выполняют процедуру натощак или через 3-4 часа после еды. Исследование безболезненное, через переднюю брюшную стенку. Дополнительно может быть назначено рентгенологическое обследование с помощью контрастных веществ (холангиография). Состав желчи и особенности ее прохождения по желчевыводящим путям выявляют с помощью дуоденального зондирования. Именно этот метод определяет тонус желчевыводящих путей, проводится забор желчи и оценка ее состава. Иногда требуются анализы кала и мочи.

При диагностике важно отличить застой желчи, вызванный болезнями гепатобилиарной системы, от наследственных

желтух (синдрома Дабина-Джонсона, Жильбера, Ротора), а также инфекционных гепатитов, мононуклеоза. Ведением больных занимаются гастроэнтеролог или гепатолог, а в запущенных случаях – хирург.

Жесткая диета

В лечебных целях пересматривают образ жизни, режим и рацион питания пациента, корректируют питьевой режим. Прием пищи должен стать регулярным, через равные промежутки времени, не менее 4-5 раз в день. Это приучит желчный пузырь к ритмичной работе. Продукты, богатые тугоплавкими животными жирами (жирное мясо барана, свиньи, гуся, утки, жирные сорта рыбы), исключают из рациона, отдавая предпочтение легкому диетическому мясу (индейка, кролик, курица, телятина). Рыбу исключать из рациона нельзя, так как она содержит полезные жирные кислоты, которые положительно сказываются на липидном обмене. Блюда лучше варить, тушить, запекать, готовить на пару. Животные жиры по возможности заменяют растительными маслами. Полезны оливковое, льняное, рапсовое масла.

Предпочтительно во время готовки блюда не солить, а досаливать в своей тарелке после приготовления. Так можно снизить количество соли до рекомендуемых 15 г в сутки. Чтобы не допустить избыток жира и соли, откажитесь от колбасы, копченостей, консервов, домашних маринадов, соусов. Обилие специй и острых приправ раздражает, поэтому не стоит употреблять сильно приправленные блюда, особенно в период обострения болезни.

Сладости, сдобная выпечка, кондитерские изделия с заменителями жира не приносят пользы, поэтому их максимально ограничивают, а при тяжелых состояниях – полностью исключают. Сладкие газированные напитки и алкоголь противопоказаны.

Овощи полезны в сыром виде, отварные, тушеные. Несмотря на то, что бобовые культуры, орехи богаты растител-

ными белками и маслами, они слишком тяжелые для переваривания и способны усилить метеоризм, который и без того беспокоит больных с застоем желчи. Исключают острые овощи (редис, редька), кислые ягоды и фрукты (виноград, смородина, гранат, клюква, яблоки). Каждый день в меню должны присутствовать продукты желчегонного характера (апельсины, шпинат, свекла, куркума).

Молочные и кисломолочные продукты прекрасно подойдут для восполнения животных белков. Сливочное масло можно использовать при приготовлении каш, но ограниченно. В основу рациона входят крупяные каши, приготовленные на воде или с небольшим количеством молока. Полезен цельнозерновой хлеб с добавлением различных зерен и семян. Допускается выпивать по 1-2 чашки некрепкого зернового кофе в день, а также черный и зеленый чай. Для оттока желчи пациенту рекомендовано соблюдать питьевой режим (в день выпивать до 2-3 л негазированной жидкости).

Чем лечить?

Основа лечения – медикаментозная терапия. Все препараты назначаются врачом. Гепатопротекторы являются первой линией препаратов для лечения застоя желчи. Если нет препятствия для оттока, используют лекарства на основе урсодезоксихолевой кислоты (**урсофальк, урсосан, сорбитол, холосас**), повышающие синтез и улучшающие отток желчи. Они уменьшают образование холестерина и его поступление из кишечника, снижают риск появления холестериновых камней. Урсофальк не назначают для лечения цирротических изменений, острого холецистита и холангита, при камнях, покрытых солями кальция, печеночной и почечной недостаточности.

Желчегонные препараты (**аллохол, холивер, гептрал, хофитол**) назначают, если нет явного препятствия оттоку желчи. Аллохол состоит из высушенной желчи с добавлением активированного угля и экстракта чеснока. Он способ-

ствует синтезу собственной желчи, поэтому противопоказан при обтурационной желтухе, остром гепатите. **Экстракт артишока,** представленный в виде **хофитола,** выводит желчь, улучшает обмен холестерина. Эффективен при холестазе у беременных.

Не обойтись без лекарственных средств, снижающих выработку холестерина и его всасывание. **Цетамифен** или **диоспонин** уменьшают симптомы интоксикации. Для поддержания печени назначают **эссенциале, гептрал, гепабене.** При болевых ощущениях принимают лекарства спазмолитического характера (**риабал, но-шпа**). Если ощущаются сильные боли в правом подреберье, принимают обезболивающие средства (**кетанов, баралгин**). Когда боль не проходит и ярко выражена, назначают инъекции (**спазмалгон, но-шпа**), спустя четверть часа печеночная колика отступит.

Ферментативные средства рекомендованы больным, которые страдают расстройствами пищеварения (**мезим, фестал**). При воспалении и наличии инфекции принимают антибактериальные препараты (**метронидазол, бисептол, кларитромицин**), а для снятия кожного зуда – антигистаминные средства (**супрастин, тавегил, цетрин**).

При необходимости проводят оперативное лечение, которое зависит от причин и места застоя желчи. Возможны удаление конкрементов лапароскопическим путем, эктомия кисты, опухоли, стентирование желчных путей, создание дренажа общего желчного протока и другие. Остро возникшее состояние непроходимости желчных протоков, вызванное закупоркой камнем, требует оперативного лечения. Промедление может привести к разрыву пузыря и развитию перитонита (тяжелого воспаления брюшной полости) и заражению крови.

Упражнения

Недостаточность физической активности считается одним из факторов риска болезни. Пациенту показано еже-

дневно выполнять несложный комплекс упражнений. После умеренных занятий физкультурой повышается тонус мышц живота, улучшается кровоток во всем организме. Это особенно важно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих лишний вес. Избавление от лишних килограммов не только улучшает общее самочувствие, но и снижает давление, нормализует уровень холестерина, уменьшает явления застоя желчи. Полезно заниматься йогой, танцами, гимнастикой, ездить на велосипеде, плавать. Хорошо влияют пешие прогулки в среднем темпе не менее 1 часа в день. Если нет возможности выделить время для ходьбы, можно часть пути до работы и обратно пройти пешком вместо поездки на транспорте.

Что касается упражнений, то не должно быть резких вращений, наклонов вперед, прыжков. Для получения результата занимайтесь через день, а когда организм привыкнет к нагрузкам, ежедневно. Каждое упражнение повторяйте по 6-10 раз.

Исходное положение – стоя.

- Кисти рук – на поясе, ноги – на ширине плеч. Выполнять плавные повороты корпуса влево и вправо.
- Переместить сомкнутые в замок руки за голову, выполнить наклоны из стороны в сторону.
- Согнуть руки в локтях и держать перед собой. Поочередно дотягиваться локтем к противоположному колену согнутой ноги.

Исходное положение – лежа на спине.

- Поочередно сгибать на вдохе правую и левую ноги, приводить их к животу, а на выдохе возвращать в начальное положение.
- Руки над головой. Обе ноги поднимайте вверх. Руки и корпус поднимайте навстречу.
- Изображайте движения пловцов брассом. Голову, плечи и ноги держите на весу.
- Ноги согнуть в коленях. Руки положить на живот, при

этом выпячивать (вдох) и втягивать переднюю брюшную стенку (выдох). Регулярное выполнение этого упражнения и других рекомендаций улучшает отток желчи. Так проводится своеобразный внутренний массаж.

Физиотерапевтическое лечение

Методы физиотерапии эффективны при застое желчи, но противопоказаны при лихорадке, остром периоде заболевания, воспалительном и опухолевом процессах. Для стимуляции желчного пузыря используют электрофорез, диадинамические токи на проекцию желчного пузыря, магнитотерапию, парафиновые компрессы, хвойные ванны. Выбор метода воздействия и лекарственного средства зависит от результатов обследования и подбирается врачом-физиотерапевтом на основе данных, предоставленных лечащим врачом.

При уменьшении обострения полезно санаторно-курортное лечение с применением минеральных вод, использованием радоновых ванн, грязелечения, фитотерапии, общеукрепляющего режима.

Наполовину возникновение заболевания зависит от образа жизни человека, а остальная часть приходится на развитие медицины, экологию и наследственные факторы. Поэтому старайтесь вести здоровый образ жизни. Рациональное питание, физическая активность, контроль лишнего веса помогут желчному пузырю работать нормально.

Евгений БЕЛОУСОВ,
врач-гастроэнтеролог,
кандидат медицинских наук.

Из архива «ЗОЖ»

«... При лечении холестаза использовал отвар из **бессмертника**.

1 ст. ложку соцветий залить 1 стаканом кипятка. Полученный состав в течение 30 минут настаивать на водяной бане, остудить, процедить, отжать. Долить простой воды, чтобы общий объем достиг первоначального (один стакан). Принимать 2 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды».

Е.И.Корепанов, Удмуртия,
«ЗОЖ» № 10, 2012 г.

***

«...Хорошим лечебным эффектом от застоя желчи обладает такой рецепт. Нужно соединить 75 г **бессмертника**, 100 г **репешка** и столько же **спорыша**. Залить 3 ст. ложки полученного сбора 3 стаканами кипятка, оставить настаиваться на ночь, утром процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды».

Л.Г. Савельева, Ростовская обл.,
«ЗОЖ» № 21,2008 г.

***

«...При лечении холестаза одуванчик на сегодняшний день является самым доступным средством. Для приготовления отвара желательно использовать **корни желтого одуванчика**, который еще не отцвел. Корни растения тщательно промыть, мелко порубить, залить 2 стаканами воды, довести до кипения на медленном огне, настаивать 30-40 минут, процедить.

Принимать в теплом виде по 1/2 стакана перед каждым приемом пищи».

Л.М. Сафронова, Белгородская обл.,
«ЗОЖ» № 9,2015 г.

***

«...Мужа лечила с помощью сбора. Нужно смешать по одной части **коры крушины, корней стальника** и **одуванчика**, **листьев мяты перечной.** Все компоненты тщательно

измельчить, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать больше часа, процедить. Пить за 20-30 минут до еды утром и вечером».

Н.А. Суворова, г. Оренбург,
«ЗОЖ» № 12,2015 г.

***

«...От застоя желчи мне посоветовали такое средство. 2 ст. ложки **кукурузных рыльцев** заварить 500 мл кипятка, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана перед каждым приемом пищи».

Н.Е. Милютина, г. Брянск,
«ЗОЖ» № 18, 2015 г.

***

«...Хороший эффект при застое желчи оказывает отвар из **овса**. 1 ст. ложку залейте 2 стаканами кипятка, поварите 30 минут, остудите и принимайте за 20 минут до еды в течение дня.

Кроме того, полезно принимать свежевыжатые соки из яблок, моркови, свеклы. Напиток может содержать один компонент, но чаще всего пьют смесь соков, соединяя их в равных количествах. Общий объем не должен превышать 150 мл, и пить его следует не раньше чем через 1 час после еды».

Т.Н. Ткачева, Ульяновская обл.,
«ЗОЖ» № 17, 2014 г.

***

«...При холестазе можно использовать сок квашеной капусты, которая обладает желчегонным эффектом. Принимают по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 месяцев. Однако этот сок противопоказан людям, страдающим гастритом, язвой желудка и болезнями почек.

В аптеке можно купить желчегонные сборы, содержащие **траву бессмертника, тысячелистника, перечной мяты, кориандра, календулы** и **ромашки**. Смесь заварить, процедить, пить по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды».

Г.В. Стулова, Молдова,
«ЗОЖ» № 5, 2014 г.

* * *

«... Эффективен при холестазе сбор из **хвоща полевого** и **полыни**. Компоненты следует перемешать в пропорции 1:1, заварить 1 ч. ложку стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать приготовленный настой по 1 стакану 2 раза в день».

Л.Г. Пасечная, Краснодарский край,
«ЗОЖ» № 12,2017 г.

* * *

«...В равных количествах смешайте **листья мяты**, **мелиссы** и **цветки ромашки.** Стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку полученной смеси, настаивайте в течение 30 минут. Полученный настой нужно принимать за 20 минут до приема пищи 3 раза в день.

На основе мяты можно приготовить также полезный чай. Для этого пучок **свежей** или 1 ст. ложку **сухой мяты** залейте 1 л горячей воды, настаивайте 1 час в прохладном месте. Пейте, как чай, в течение дня».

И.С. Егорова, г. Рязань,
«ЗОЖ» № 16, 2008 г.

* * *

«...Желчегонным и антисептическим эффектом обладают **листья березы**, так как в них содержатся дубильные вещества. Чтобы приготовить из них настой, 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залейте 500 мл кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте за 20 минут до приема пищи по 1/4 стакана.

А еще при застое желчи готовят укропную воду. 2 ст. ложки **семян укропа** залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Остудите и принимайте по 1/2 стакана перед едой. Укропная вода не рекомендована для беременных женщин».

В.Ф. Мельникова, г. Белгород,
«ЗОЖ» № 5, 2015 г.

* * *

«...При холестазе мне порекомендовали следующий травяной сбор. Нужно взять 2 ст. ложки **валерианы**, 5 г **березовых почек,** по 10 г **мать-и-мачехи** и **багульника.** Если

у больного нет повышенного давления, то можно добавить еще 10 г **тысячелистника**.

Все компоненты поместить в кастрюльку, залить 1,5 л воды, довести до кипения и оставить на небольшом огне с закрытой крышкой на 2 часа. Затем дать отвару настояться в теплом месте в течение 6 часов. После этого процедить. Принимать отвар следует перед приемом пищи утром, в обед, вечером и перед сном».

Н.И. Олейникова, Ленинградская обл., «ЗОЖ» № 15, 2010 г.

* * *

«...Хорошим лечебным эффектом при застое желчи обладает **зверобой продырявленный.** 1,5 ст. ложки растения залейте 1 стаканом кипятка. Томите отвар под закрытой крышкой на водяной бане не менее 30 минут, затем охладите, процедите. Добавьте кипяченую воду до 200 мл.

Полученный отвар не должен храниться больше 2 дней в холодильнике. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до каждого приема пищи».

И.А. Позднякова, г.Брянск, «ЗОЖ» № 10, 2018 г.

* * *

«... Хорошим вспомогательным эффектом при лечении холестаза обладает шиповник. 2-3 ст. ложки **плодов шиповника** залейте 500 мл воды, кипятите 10-15 минут. Перелейте все в термос и оставьте настаиваться на сутки. Принимать отвар следует в течение дня».

И.Я. Позднякова, Московская обл., «ЗОЖ» № 17, 2018 г.

НЕПОРЯДОК В ЖИВОТЕ

Дисбактериоз

✉ «По результатам анализов мне поставили диагноз: дисбактериоз, назначили линекс. Пока принимаю таблетки, боль и урчание в животе, слабость, жидкий стул проходят. Но едва прекращаю прием, симптомы возобновляются. Врач говорит: продолжайте лечение. Но ведь когда-то все это должно закончиться! Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от дисбактериоза?»

Тамара Михайловна Ремизова,
Омская обл.

Как известно, на кожных покровах, слизистых оболочках органов пищеварения, дыхательных путей и мочеполовой системы присутствуют триллионы представителей микроорганизмов, которые населяют организм человека с момента его рождения и в течение всей жизни. Все они постоянно находятся в подвижном равновесии по составу, качеству и количеству, обеспечивая защиту от микробов-пришельцев, способных вызывать болезнь.

Когда одни микроорганизмы начинают превалировать над другими, микробный баланс изменяется. Он нарушается и при резкой смене привычного режима, ритма и характера питания, после приема некоторых лекарств, нервного перенапряжения, всплеска отрицательных эмоций, переутомления, даже после многодневного загорания на пляже.

Все эти как бы мелочи могут привести к дисбактериозу. И тогда на приеме пациенты говорят о «непонятном» болезненном состоянии, при котором вроде бы не болен, но и не здоров. Ежедневная практика показывает, что на первых порах именно такое недомогание сопровождает наруше-

ние микробного баланса. Поэтому дисбактериоз не входит в Международную классификацию болезней.

Микробы обязательные и посторонние

С момента появления на свет младенец уже буквально напичкан микроорганизмами. Но ведь акушеры наверняка делают все, чтобы не заразить ребенка... Да, безусловно, они оберегают малыша от «посторонних» микробов, но невозможно предостеречь, например, от кисломолочной флоры, которая всегда присутствует в родовых путях здоровых женщин.

При кесаревом же сечении новорожденный недополучает очень полезную защитную микрофлору, что чревато повышенной болезненностью, как минимум, в первые месяцы или годы жизни ребенка в сравнении с детьми, родившимися естественным путем. Примерно это же можно наблюдать, если сравнивать здоровье детей, растущих в обычной среде, и их сверстников, с которых, что называется, родители пылинки сдувают, оберегая от всего и вся. Эта закономерность прослеживается затем долгие годы.

У взрослых нарушение микробного баланса развивается чаще всего после приема антибиотиков или других противомикробных лекарств, а также при злоупотреблении острыми приправами, алкоголем.

Чтобы установить причины дисбактериоза, приходится детально расспрашивать пациента о его образе жизни, что порой вызывает недовольство и раздражение. Но только тщательный анализ признаков «предболезни» позволяет определить причину недомогания еще до получения лабораторных данных.

Мойте руки перед едой

Как известно, микробы бывают сапрофитами, то есть дружественными, способствующими здоровому и ком-

фортному самочувствию человека, и патогенными, способными вызывать болезнь. Поэтому очень важно, чтобы анализ на дисбактериоз давал возможность подтвердить или исключить нарушения микробного баланса в органах пищеварения и назначить при необходимости правильное лечение.

Микроорганизмы не только населяют нестерильные полости и кожные покровы, но и делают все, чтобы организм умел регулировать их количество, качество и свойства. Иначе возникает болезнь. Кроме того, у всех живых существ, в том числе микробов, имеются определенные сроки жизнедеятельности. Отработав положенное, они должны выделиться, уступив место себе подобным. Это происходит постоянно. Например, половину содержимого толстой кишки занимает толстокишечная палочка, которая является обязательным компонентом ее микрофлоры.

Когда из-за нарушений элементарной гигиены (человек не вымыл руки после посещения туалета или забыл помыть их перед трапезой) кишечная палочка попадает в рот, возникают понос, тошнота, боль в животе, рвота, повышается температура...

Несколько лет назад в странах Европейского Союза была очень серьезная вспышка острого кишечного заболевания, вызванного, как установили бактериологи, кишечной палочкой. Причин могло быть две: или европейцы забыли, что такое «мойте руки перед едой», или произошла авария с попаданием канализационных вод в систему водоснабжения.

Патология может возникнуть и после длительного приема противомикробных препаратов. Как и в прочих случаях, появляются диарея, повышенное газообразование, недомогание, снижается работоспособность. Человек вынужден использовать для лечения широко рекламируемые про- и пребиотики. Действительно, самочувствие, пока он их при-

нимает, улучшается, но затем признаки «непорядка в животе» повторяются.

На анализ – два часа

При жалобах больного на вздутие живота, громкое урчание, поносы ни с того ни с сего гастроэнтерологи обычно назначают лабораторное исследование кала. Замечу, анализ на дисбактериоз имеет информативную ценность также при нарушениях иммунитета после вирусных инфекций, в частности, склонности к простудам, повторяющимся гнойным и гнойничковым заболеваниям.

Точная информация о нарушении микробного баланса зависит от правильного забора кала. Напомню эти условия.

Нельзя забирать материал из унитаза. Для этого должна быть чистая емкость, которую необходимо тщательно вымыть и несколько раз сполоснуть кипяченой водой. Опорожнение прямой кишки производится непосредственно в эту емкость, причем примеси мочи быть не должно.

Кусочки кала берут из 2-4 мест специальной стерильной лопаточкой и помещают в стерильный пенал или баночку. Такие емкости для забора кала продают в аптеке. Доставить материал в лабораторию необходимо в течение двух часов.

Лечение

Надо заметить, микрофлора пищеварительного тракта – строго индивидуальна, то есть микробы, присутствующие в кишечнике конкретного человека, неповторимы, как отпечатки пальцев, их нельзя заменить другими. Именно поэтому заместительная терапия, в частности, прием пробиотиков (**линекс, хилак-форте**) не может, к сожалению, надолго улучшить состояние пациента.

Надо также учитывать, что при дисбактериозе образуются токсические продукты. Как следствие, нарушается равно-

весие полезных и патогенных микробов, усугубляя недомогание со всеми его проявлениями. В связи с этим весьма полезно очищение кишечника, выведение токсических веществ. Это позволяет организму восстановить микробный баланс.

Единственно эффективной лечебной процедурой является **энтеросорбция**. Она предполагает прием максимальной дозы энтеросорбента и очистительную клизму.

За 2-3 часа до завтрака примите **активированный уголь** из расчета 2 таблетки на 10 кг массы тела. Например, при весе 70 кг потребуется 14 таблеток. Причем каждую желательно раскусить и запить 1-2 глотками воды. В течение дня можно вести себя, как обычно, однако надо учитывать, что не исключен «незапланированный» позыв на стул. Не пугайтесь, если в составе кала заметите крупинки угля.

Перед сном сделайте очистительную клизму подкисленной водой: 2-3 ст. ложки лимонного сока, яблочного или виноградного уксуса на клизменную кружку. Клизма поможет восстановить кислотность толстокишечного содержимого.

Пациенты после этой процедуры отмечают явное улучшение. В ближайшие 7-10 дней внимательно наблюдайте за своим состоянием. Если появятся вздутие, громкое урчание, вновь ухудшится самочувствие, проведите второй сеанс энтеросорбции в том же порядке.

Как правило, двух процедур бывает достаточно, чтобы восстановить микробный баланс, нормализовать работу кишечника, избавиться от недомогания.

И еще. В дальнейшем необходимо разумно и разнообразно питаться, обязательно есть овощи и фрукты, не злоупотреблять специями, алкоголем.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

О СПАЗМЕ АККОМОДАЦИИ

Приобретенная миопия

В наше время интенсивной зрительной нагрузки, телефонов, планшетов, гаджетов, компьютеров самая частая глазная патология – это спазм аккомодации, или приобретенная миопия (близорукость).

Органы зрения обладают уникальной способностью фокусировать изображение на сетчатке, переносить его в головной мозг по зрительным нервам. И мы смотрим, в конечном итоге, независимо от того, насколько далеко располагается предмет. Эта способность называется аккомодацией и обеспечивается работой хрусталика, цилиарной мышцы и цинновой связки. То есть аккомодация – это способность человеческого глаза преломлять световые лучи таким образом, чтобы видеть одинаково хорошо как на близких, так и на средних и дальних расстояниях.

Происходит это следующим образом. За счет сокращения или расслабления цилиарной мышцы изменяется положение хрусталика, который подвешен на цинновых связках. Если предмет расположен близко, он становится более выпуклым, а если расстояние увеличивается, то более плоским. Таким образом регулируется угол преломления солнечных лучей, а на сетчатку проецируется четкое изображение.

Если долгое время фокусироваться на близко расположенных предметах, возможен спазм глазных мышц, и после перевода взгляда на отдаленные предметы они останутся в сокращенном состоянии. Именно это и есть спазм аккомодации – непроизвольное сокращение мышц, отвечающих за фокусировку на ближних объектах, даже тогда, когда в этом нет никакой необходимости. Это состояние называют ложной миопией (близорукостью) из-за полной схожести симптомов. Без своевременного лечения ложная близорукость трансформируется в истинную. Нахождение цилиарной мышцы в состоянии постоянного напряжения сопровождает-

ся нарушением ее кровоснабжения и приводит к дистрофическим изменениям сетчатки глаза.

Еще одной разновидностью нарушения работы глазных мышц является парез аккомодации, который сопровождается невозможностью сфокусироваться на предметах, расположенных близко. То есть ближайшая точка ясного видения находится на слишком большом расстоянии. Парез аккомодации развивается вследствие пареза цилиарной мышцы. Обычно эти нарушения не связаны с офтальмологическими причинами, травмами головного мозга, объемными образованиями (опухолями), токсическими отравлениями.

Паралич аккомодации возникает по тем же причинам, что и парез, но цилиарная мышца становится полностью неподвижной. Больные, страдающие этой формой заболевания, полностью утрачивают способность читать. Парез и паралич развиваются стремительно, и при своевременном отсутствии лечения нормальное зрение невозможно восстановить.

Процессом аккомодации управляет нервная система. За цилиарную мышцу отвечает парасимпатический отдел, а за циннову связку – симпатический. Это значит, что человек никак не может самостоятельно управлять этим механизмом – все действия происходят автоматически, без нашего ведома.

Спазм аккомодации имеет и другое название – ложная близорукость. Ложной патология называется из-за того, что это явление носит временный характер. Своевременное лечение приводит к выздоровлению. Ложная близорукость чаще встречается в детском возрасте, что связано с незрелостью вегетативной нервной системы. Практически каждый современный ребенок страдает спазмом аккомодации в той или иной степени выраженности. До определенного момента заболевание является обратимым, однако длительное отсутствие лечения и соблюдения правил «гигиены зрения» может перейти в истинную близорукость у детей. Ложная близорукость у детей формируется быстрее, чем у взрослых, и возникает после нагрузки выше положенной, а также отсутствия достаточного количества витаминов, минералов, антиоксидантов.

Основной причиной нарушения сокращения является усталость цилиарной мышцы, а к ней может привести:

- длительная фиксация взгляда на близко расположенных объектах или на объектах, расположенных далеко;
- длительная чрезмерная нагрузка на глаза при работе за компьютером, просмотре телепередач;
- нарушение распорядка дня (хроническое недосыпание, отсутствие режима питания, прогулок на свежем воздухе);
- недостаточное кровоснабжение шейного отдела позвоночника, вертебро-базилярная недостаточность, нарушение осанки, ювенильный остеохондроз;
- травмы органа зрения (контузия, сильный ушиб);
- воздействие яркого света в течение длительного времени.

Важно и то, насколько хорошо освещено рабочее место, на каком расстоянии от глаз расположен монитор, экран телевизора или книга. Влияет и возраст, поскольку с годами эластичность хрусталика снижается. После 40 лет у большинства людей начинает развиваться возрастная дальнозоркость (пресбиопия).

Для взрослого организма на развитие спазма влияют гормональный сбой вследствие климакса, неврозы, истерии, стрессы, травмы, профессиональная деятельность, связанная с длительной и мелкой зрительной нагрузкой (компьютер более 8 часов в сутки, работа часовщика, ювелира и другие). Люди жалуются на падение остроты зрения, резь и боль в глазах, жжение, покраснение. Нередко диагноз сопровождается сильными головными болями, особенно в височной или лобной области, которые переходят в мигрень. Возможны вегето-сосудистая дистония, подъемы артериального давления, депрессивные состояния, дрожь пальцев рук. Длительность заболевания – от месяца до нескольких лет.

У детей спазм диагностируется сложнее, поскольку они не всегда могут пожаловаться и рассказать о симптомах. Заподозрить недуг можно при появлении таких симптомов, как необходимость прищуривать глаза (чтобы рассмотреть предмет вдаль), покраснение конъюнктивы и слезото-

чивость, частое моргание, почесывание глаз, повышенная утомляемость, раздражительность.

Дети старшего возраста рассматривают предмет вдали, отмечая размытость его контуров, и с трудом фокусируют взгляд. Отмечаются покраснение слизистой и слезоточивость, дискомфорт, жжение, сухость, а также головные боли, усталость. В запущенных случаях патология может сопровождаться дрожанием рук, падением артериального давления.

Алгоритм обследования включает определение объема и запаса аккомодации, остроты зрения с помощью таблиц, рефрактометрию, осмотр глазного дна. Может быть рекомендовано углубленное обследование у педиатра, невролога.

Лечение зависит от причины заболевания. Медикаментозная терапия предполагает использование глазных капель, которые расслабляют мышцу (снимают спазм). Они применяются курсом в рекомендованных дозировках и исключительно по назначению врача. Обязателен прием витаминов, коррекция питания с включением в рацион большего количества свежих овощей и фруктов. Массаж шейно-воротниковой зоны улучшает приток крови к голове, в том числе к глазам.

Применяется электрофорез, когда на глаза накладываются пластины, поверх которых прокладки из марли с лекарственным веществом. При помощи малых токов препарат проникает в область глаз. Но электрофорез по своему механизму действия более предпочтителен при воспалительных заболеваниях глаз (увеиты различного генеза, в том числе туберкулезной этиологии).

Магнитотерапия предполагает использование специальных магнитов с переменным током, влияющих на глазное яблоко. Прибегают и к иглоукалыванию, которое стимулирует ресничную мышцу и способствует восстановлению зрения.

Лазерные операции lasik, которые так широко рекламируются многими клиниками, проводятся на роговице лазерным лучом, при этом спиливаются участки роговицы, меняется рефракция глаза. Однако роговица для глаза – как стекло на часах. Сетчатка – основной участок глаза, который отвечает за зрение. Операции lasik сетчатку не затрагивают, то есть не

решают те проблемы, которые и приводят глаз к «поломке» (это похоже на попытку протереть стекло на часах, а основной механизм – глаза и сетчатка – остаются в прежнем состоянии).

При лечении этого заболевания я использую разработанный мной инновационный метод, суть которого заключается в непосредственном воздействии на цилиарную мышцу при помощи квантовой терапии. Происходит восстановление поврежденных структур глаза на клеточном уровне, что позволяет не только сохранить, но и восполнить собственные резервы глаза и навсегда отказаться от ношения очков и линз. Пациенты с миопией минус пять и выше снимают очки и линзы.

Упражнения для глаз помогают улучшить кровообращение в параорбитальной области, но на цилиарную мышцу они не действуют, поскольку мышца расположена внутри глаза, и все упражнения задействуют только мышцы, на которых глаз прикреплен к орбите: четырьмя прямыми и двумя косыми. Во время интенсивной длительной нагрузки вблизи необходимо делать перерывы каждые 30-40 минут, смотреть вдаль 7-10 минут, чтобы снять напряжение с цилиарной мышцы.

Все методы терапии применяют только по рекомендации врача. Самолечение может привести к непоправимым последствиям: миопической болезни, парезу аккомодации, глаукоме, катаракте, деструктивным процессам на сетчатке.

Профилактические мероприятия включают общее оздоровление организма, частые прогулки, полноценный ночной отдых, рациональное питание, занятия спортом. Важно соблюдать санитарно-гигиенические нормы зрительной работы: хорошая освещенность рабочего места, правильная осанка, достаточная дистанция при работе с монитором или книгой, регулярные перерывы. Люди, работающие за компьютером более 4 часов в сутки, должны проходить комплексный офтальмологический осмотр не реже одного раза в год.

Наталья ИВАНОВСКАЯ,
врач-офтальмолог.

ЧЕМ ОПАСНА ДИАРЕЯ

Сердечно-сосудистые осложнения после острых кишечных инфекций

✉ «Недавно узнала, что обычное отравление может негативно сказаться на сердечной системе и даже вызвать стенокардию. Хотелось бы узнать, каким образом одно связано с другим?»

Ирина Викторовна Лечкова,
г. Нижний Новгород.

Ни для кого не секрет, что в жаркую погоду продукты и напитки быстро портятся. Случайное употребление некачественной или зараженной патогенными микроорганизмами пищи влечет за собой пищевое отравление. Начинают беспокоить боли в животе, рвота, жидкий и частый стул, нередко с повышением температуры тела…

С рвотными массами и частым стулом из организма выводится большое количество жидкости и электролитов, в первую очередь калия и натрия. Для организма это очень опасно. Из всех органов сердце наиболее чувствительно к изменениям электролитного состава. Поэтому заболевшие всегда ощущают сердцебиение. У больных со склонностями к аритмии диарея зачастую провоцирует очередной приступ мерцания-трепетания предсердий и суправентрикулярной тахикардии. Спазмы стенок коронарных сосудов, которые также содержат мышечные клетки, могут проявляться приступами стенокардии в виде давящих или жгущих болей за грудиной. Однако не у всех пациентов жалобы одинаковы. Иногда случаются так называемые «атипичные» приступы стенокардии, когда болеть может в области сердца, в плечевых суставах, в верхних отделах живота и даже в спине. А в некоторых случаях беспокоит только одышка при физических нагрузках или в покое.

Спазмы сосудов головного мозга вызывают головокружение и головную боль. Недостаток жидкости в организме усугубляет эти проявления. Сгущение крови при диарее при-

водит к нарушениям микроциркуляции в сердечной мышце и головном мозге. Крайней степенью становится тромбообразование, которое может привести к инсульту или острому инфаркту миокарда. Кроме того, больных беспокоит выраженная слабость, ломота во всем теле. Спазмы скелетных мышц нередко проявляются судорогами, чаще всего в икроножных мышцах, когда ноги начинает «сводить». Часто у пациентов присутствуют симптомы повышенной слабости и сонливости, что является одним из основных признаков интоксикации и обезвоживания.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий диареи, при проявлении первых симптомов нужно сразу начинать лечение. Для этого в домашней аптечке должен быть **регидрон** или **гидровит** – порошки для приготовления раствора, восполняющего потери жидкости и электролитов при диареях любого происхождения. Они имеют оптимальные содержания глюкозы, калия и натрия, обеспечивающие после растворения в необходимом объеме полноценное всасывание всех компонентов.

Содержимое 1 пакетика регидрона нужно растворить в 1 л питьевой воды. Гидровит разводится в меньшем объеме: 1 пакетик на 200 мл (стакан воды). Пить необходимо около 200 мл раствора после каждого жидкого стула. Если есть тошнота или рвота, пить следует маленькими глотками каждые 2-3 минуты.

Если специального состава под рукой нет, можно его приготовить самим. Для этого на 1 л воды возьмите 5 ч. ложек сахара, 1 неполную ч. ложку соли и 1/2 ч. ложки соды. В полученный раствор желательно добавить 4-5 таблеток **оротата калия** или **аспаркама.**

Необходимый объем жидкости можно определить по формуле: вес больного умножаем на 50. Получаем количество жидкости, которую необходимо выпить за 6 часов. Разделив полученную цифру на 6, определяем объем, который нужно выпить за один час. Проводить подобный расчет особенно важно для детей, поскольку у них быстрее, чем у взрослых, наступает обезвоживание. Около половины всей жидкости

могут составлять обычная питьевая вода, отвар шиповника, кисель из черники, остальное – обязательно специальный раствор, о котором писала выше.

При отсутствии достаточного количества питья частота стула, как правило, уменьшается, но общее состояние существенно ухудшается: нарастает слабость, головные мышечные боли, повышается температура тела, возрастает риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

Другим препаратом, необходимым при диарее, должен быть один из сорбентов – **смекта** или **полисорб, энтеросгель** или **фильтрум.**

Смекту рекомендуется употреблять детям старше 2 лет и взрослым по 1 пакетику на 1/2 стакана воды 3 раза в день. Детям от 1 до 2 лет – по 2 пакетика в сутки, а до года – по 1 пакетику в сутки, разделив его на 3-5 приемов. При выраженной симптоматике в начале лечения дозировки рекомендуется увеличить в 2 раза.

Полисорб также разводится в 1/2 стакана воды из расчета примерно 1 г или 1 ч. ложка с горкой на каждые 10 кг веса больного в сутки. Эту дозу делят на 3-5 приемов.

Энтеросгель растворяют в небольшом количестве воды: для взрослых и подростков с 14 лет – по 1 ст. ложке (15 г); для детей от 7 до 14 лет – по 1 дес. ложке (10 г); от 2 до 7 лет – по 1 ч. ложке (5 г); от 1 до 2 лет – по 1/2 ч. ложки; до 1 года – 1/4 ч. ложки 3-4 раза в день.

Фильтрум-СТИ разжевывают или предварительно измельчают и запивают водой: взрослые – по 3-4 таблетки, дети от 7 до 12 лет – по 2 таблетки, от 1 до 7 лет – по 1 таблетке, до 1 года – по 1/2 таблетки 3-4 раза в день.

Любой сорбент необходимо принимать между приемами пищи и других лекарственных средств не позднее чем за 1 час до еды или приема медикаментов и не ранее чем через 2 часа после.

Антибактериальные препараты, кишечные антисептики, ферменты и корректоры микрофлоры не стоит начинать принимать самостоятельно, без консультации врача, особенно на ранних стадиях. Антибиотики далеко не всегда улучшают

состояние. Они могут вовсе не действовать на возбудителей, а подавлять только полезные микроорганизмы кишечника, вызывая дисбактериоз. Иногда, при интенсивном разрушении стенок бактерий под воздействием антибиотика, состояние больного резко ухудшается из-за поступления в организм большого количества токсинов.

Тем пациентам, которые до кишечного заболевания принимали какие-либо гипотензивные, антиаритмические или антиангинальные (против приступов стенокардии) препараты, следует быть особенно внимательными.

При рвоте и диарее артериальное давление вначале может снижаться, поэтому прием очередной дозы подобранного ранее лекарства, возможно, лучше отложить на несколько часов или принять половину. Следует также помнить, что при кишечной инфекции все препараты всасываются хуже, поэтому их эффективность может снижаться.

На этот случай нужно иметь «средства скорой помощи», которые могут проникать через слизистую оболочку носа. Это **изокет-спрей**, **нитроглицерин** в таблетках или в виде спрея, которые рекомендуется иметь всегда с собой всем пациентам, страдающим ишемической болезнью сердца. Таблетки рассасывают, спрей брызгают под язык или на внутреннюю поверхность щеки при давящих болях за грудиной или нехватке воздуха. В случае непереносимости этих препаратов (как правило, при сильных головных болях) их принимают вместе с 2 таблетками **валидола** или заменяют на **коронель,** который тоже можно рассасывать, держа под языком.

Если растет артериальное давление, под рукой должен быть **капотен**, который разжевывают и рассасывают, если цифры при повторном измерении значительно превышают обычные значения.

Повышенную температуру тела пациентам с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо снижать уже после 37,5 градуса, поскольку закономерно нарастающая с каждой долей градуса тахикардия усугубляет ишемию миокарда и может способствовать нарушениям сердеч-

ного ритма. В этом случае принимают препараты, содержащие парацетамол **(эффералган, фервекс),** по 500 мг для взрослых и детей старше 12 лет.

При сохранении повышенной температуры тела (более чем через 1,5 часа) можно выпить **анальгин** 500 мг. И не забывайте пить больше жидкости. Даже больным с сердечной недостаточностью или с отечным синдромом при присоединении диареи это необходимо.

Дарья ХАВКИНА,
врач-инфекционист.

НОЧНОЙ МАРАФОН

Частое мочеиспускание

✉ «Прошу доктора Еникеева ответить на такой вопрос: за ночь хожу по-маленькому 5-6 раз. Раньше такого не было. Мне 54 года. Почему вдруг? Проверялся у уролога — никаких патологий нет... С чем это может быть связано? Может, какие таблетки попить?»

Андрей Николаевич В.,
Краснодарский край.

Расстройства мочеиспускания (дизурия), или, по-другому, симптомы нижних мочевых путей (профессиональный термин, охватывающий всю гамму существующих расстройств мочеиспусканий), – самое частое патологическое состояние среди всех урологических недугов. С этой проблемой сталкиваются до 80% людей старшего возраста.

Учащенное ночное мочеиспускание (ночная поллакиурия) является довольно серьезной проблемой. Рваный, прерывистый сон негативно сказывается на самочувствии. Снижается концентрация внимания и работоспособность, возникают нарушения центральной нервной системы – депрессия, раздражительность, ухудшение памяти. Спортсмены и люди, занятые физическим трудом, ощущают прогрессирующее снижение способности к выполнению привычных физических нагрузок.

Причин частого ночного мочеиспускания довольно много. Для простоты восприятия их следует разделить:

1) Причины, которые приводят к учащенному мочеиспусканию малыми порциями мочи.

2) Причины, которые приводят к увеличению ночного количества мочи и, следовательно, закономерному вынужденному пробуждению и мочеиспусканию нормальным объемом мочи (истинная никтурия или ноктурия).

Мало и часто

К причинам, вызывающим частое мочеиспускание малыми порциями, следует отнести ряд урологических заболеваний – таких как аденома простаты (доброкачественная гиперплазия предстательной железы – ДГПЖ), рак простаты, камни мочевого пузыря, хронический простатит и его обострения, рубцовая деформация шейки мочевого пузыря и простаты вследствие длительно протекающего хронического простатита. Нередко виновником ночной поллакиурии могут быть сужения (стриктуры) уретры, образования (опухоли) мочевого пузыря и простатического отдела мочеиспускательного канала. Менее часто речь может идти об инфекционно-воспалительных заболеваниях (циститах) самого мочевого пузыря. Еще реже виновником проблемы становятся актиномикоз (инфекционное заболевание, вызываемое грибками) и туберкулез органов мочеполовой системы. Иногда подобное состояние может быть обусловлено даже камнем нижней трети мочеточника. Все перечисленные заболевания вызывают учащенное мочеиспускание, в том числе и ночное, за счет чрезмерного раздражения ответственных за позыв рецепторов мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

Кроме того, к учащенному мочеиспусканию малыми порциями может приводить так называемая сенсорная гиперактивность мочевого пузыря. Происходит это из-за оголения его рецепторов. В силу тех или иных обстоятельств слизистая мочевого пузыря теряет гликозаминогликановый слой,

состоящий из полисахаридов и являющийся своеобразным защитным барьером. В результате моча, содержащая большое количество раздражающих веществ, буквально просачивается сквозь стенку мочевого пузыря, постоянно атакуя беззащитные рецепторы подслизистого и мышечного слоев органа. Сниженный порог возбудимости рецепторов и их постоянная активация имитируют состояние наполненного мочевого пузыря, буквально требуя у «хозяина» проснуться и совершить акт мочеиспускания.

Основные причины сенсорной гиперактивности мочевого пузыря для мужчин и женщин едины. Это может быть следствием снижения гормонального фона (климакс, хирургическая кастрация, лечение различных заболеваний с принудительной гормондеприваций) или длительного страдания системными заболеваниями, сопровождающимися поражением сосудов и нервов (нейроангиопатия). Наиболее часто подобное расстройство возникает у пациентов, длительно страдающих сахарным диабетом или различными ревматологическими заболеваниями.

Средне и обильно

К причинам, вызывающим частое мочеиспускание нормальными объемами, относят состояния и заболевания, сопровождающиеся повышенной почечной фильтрацией мочи в ночное время суток. Преобладание ночного диуреза (объема мочи) над дневным носит название «никтурия» (или «ноктурия») и возникает в основном при сердечно-сосудистой недостаточности. В ночное время пациент может выделить до литра и более мочи. При нормальном физиологическом объеме мужского мочевого пузыря в 220-270 мл подобное количество мочи вполне может стать причиной 4-6 ночных походов в туалет. Это связано с компенсаторной активностью сердечной мышцы в ночное время суток для уменьшения отеков и иных «застойных явлений» в тканях и полостях организма, возникших в течение дня.

Реже причиной подобной ноктурии может быть несахарный диабет, обусловленный нехваткой антидиуретического гормона – вазопрессина. В результате всасывание (реабсорбция) воды в почечных канальцах существенно снижается, что сопровождается увеличением диуреза (объема мочи), количества мочеиспусканий и повышенной жаждой.

Нейрогенные факторы

Отдельно следует выделить факторы, вызывающие учащенное мочеиспускание малыми порциями (в том числе и никтурию), связанные с нарушением иннервации мочевого пузыря. В результате возникают непроизвольные, непредсказуемые, интенсивные и малоконтролируемые сокращения мышцы мочевого пузыря (детрузора). Основные причины подобных нейрогенных нарушений – заболевания или функциональные изменения центральной и периферической нервных систем, а также мышц тазового дна и нервных волокон, иннервирующих мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Это могут быть заболевания головного и спинного мозга, самого позвоночного столба, а также состояния, сопровождающиеся патологическим спазмом мышц, в толще которых проходят нервные сплетения. Одной из характерных черт этого вида дизурии (в том числе и никтурии) является резкий, трудно сдерживаемый позыв, который при определенных обстоятельствах может сопровождаться даже потерей части мочи (неудержанием).

Лечение

Перечисленные состояния и заболевания – далеко не весь спектр расстройств, способных вызывать частые позывы на мочеиспускание, в том числе и ночью. И тем не менее до выбора лечебной тактики в первую очередь необходимо исключить именно их. В лечении подобных пациентов нередко наравне с урологами принимают участие психоневрологи,

гинекологи, эндокринологи и представители многих других медицинских специальностей.

Существуют препараты, позволяющие блокировать рецепторы мочевого пузыря и способные уменьшить частоту мочеиспусканий. В частности, речь может идти об альфа 1 адреноблокаторах (**тамсулозин, доксазозин, теразозин** и аналоги), прием которых осуществляется, как правило, один раз в сутки. При ночной поллакиурии целесообразнее принимать препараты перед сном.

Второй по популярности группой могут являться агонисты бета 3 адренорецепторов. Наиболее популярен препарат **мирабегрон (бетмига)**, назначаемый при гиперактивном мочевом пузыре в дозе 50 мг раз в сутки.

Также при ургентном (проявляющимся сильными позывами) мочеиспускании положительный эффект могут оказать препараты, блокирующие М-холинорецепторы: **солифенацин (везикар)**, **троспия хлорид (спазмекс)**, а также **толтеродин (детрузитол)**. Препараты этой группы, как правило, принимают ежедневно однократно. Возможны комбинации групп препаратов для оптимизации эффекта.

И тем не менее заниматься самолечением при расстройствах мочеиспускания, в особенности приобретающих затяжной и упорный характер, было бы неверно. Урологическое обследование в соответствии с установленными алгоритмами и при необходимости привлечение смежных специалистов позволит осознанно подойти к проблеме, повышая шансы на ее успешное разрешение. Кроме того, своевременное обращение к врачам может предотвратить ряд грозных заболеваний, при которых учащенное мочеиспускание лишь предвестник и «надводная часть айсберга», реально угрожающего жизни человека.

Михаил ЕНИКЕЕВ,
заведующий вторым урологическим отделением
Клиники урологии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова,
профессор, доктор медицинских наук.

НАРКОЗ

Когда я в зеркале вижу на своем правом виске аккуратный белый шрамик, мысленно говорю: «Спасибо вам, дорогие врачи Института медицинской радиологии города Обнинска, которые спасли меня от меланомы. Очень хочется позвонить им, но я тут же вспоминаю слова известного британского нейрохирурга Генри Марша: «Самый крупный успех для нас – это когда выздоровевший пациент возвращается домой, к прежней жизни и больше никогда с нами не видится».

Кстати, мы всегда благодарим хирурга и почти никогда анестезиолога, а ведь от него на 50% зависит успех операции! Я знаю, о чем говорю, так как за свою жизнь перенесла три операции под общим наркозом. Первая – в московской клинике. Я не боялась и даже вроде не спала. Но, услышав, что врачи между собой говорят на какие-то посторонние темы, возмутилась: «Когда же вы начнете?!» В ответ раздался дружный смех: «А мы уже закончили!».

Вторая операция под общим наркозом была в моей родной Шевченковской больнице, где я трудилась начмедом. Последнее слово, которое я услышала перед тем, как «отключиться»: «Начинайте». Мысленно ужаснулась: «Как это «начинайте»? Я же еще не сплю!».

Операция прошла успешно, правда, меня после нее долго не могли разбудить. А когда позже я рассказала анестезиологу, как напугало меня его слово «начинайте», он засмеялся:

– Нет, Анна Федоровна, мы с вами потом еще долго беседовали.

– Господи, о чем?!

– Не пугайтесь, все было «в рамках», хотя в фазе «растор-

маживания» женщины иногда говорят такие вещи, которых от них никак не ожидаешь.

Прошло много лет. Мне предстояла тяжелая операция на голове по поводу рака. Уже был назначен день операции, но вдруг новость: анестезиолог наотрез отказалась давать мне наркоз: «Я не хочу рисковать, имея дело с пациенткой с таким зловещим сочетанием: рыжая, врач, сопутствующие заболевания! В медицинской среде распространено убеждение, что у медиков, тем более рыжих, все идет « не как у людей», с осложнениями». Рискнул другой анестезиолог, мужчина. Трехчасовая операция прошла успешно. Низкий поклон всей операционной бригаде!

Мне не раз приходилось попадать в ситуации, когда требовалась моя экстренная помощь больному. Но один случай запомнился особенно. Это случилось на ночном дежурстве. Вдруг погас свет. Как потом выяснилось: кто-то решил обесточить огромную больницу за неуплату долгов. Меня тут же вызвали в реанимацию, где под аппаратом ИВЛ лежал послеоперационный больной. Аппарат, естественно, отключился. Анестезиолог быстро подсоединил дыхательный мешок Амбу. И мы, чередуясь, «дышали за больного руками», пока подключали больничный генератор...

Слава Богу, наш больной выжил. И это – главное.

Анна Федоровна Волкова,
Калужская обл.

ЧИСТИМ, УДАЛЯЕМ ВОДУ И СЕРНЫЕ ПРОБКИ

Уход за ушами

Ушные свечи, сок запеченного лука – рецептов по борьбе с серными пробками существует множество. Но действуют ли они на самом деле? Как правильно удалять воду и пробки, а также ухаживать за ушами?

В слуховом проходе расположено более 200 серных желез, которые выделяют от 10 до 20 г серы в месяц. Существует природой заложенный механизм, связанный с волнообразными поступательными движениями челюстных и иных мышц, благодаря которому при жевании, мимике и разговоре сера удаляется естественным путем.

При этом сера в слуховых проходах нужна обязательно: она служит защитой от вирусов, бактерий, грибков и даже от насекомых (к примеру, муравьев). Железы, расположенные в наружном слуховом проходе, выделяют определенное количество серы необходимой консистенции, которая высыхает за определенный промежуток времени. После этого образовавшиеся шарики под действием мимических мышц просто-напросто выпадают из наружного слухового прохода: таким образом ухо самоочищается.

Надо ли чистить?

Если в организме человека все в порядке, избытка серы в его ухе образовываться не должно. При определенных проблемах, когда серы образуется много, необходимо просто обратиться к врачу-отоларингологу, который удалит ее профессионально и аккуратно. Кстати, серьезное увеличение продукции серы может происходить при использовании популярных у молодежи наушников: те, кто более двух часов в день любит слушать музыку с помощью

этих аксессуаров, рискуют регулярно иметь в ушах серные пробки.

Теперь поговорим о чистке ушей, которую ни в коем случае не надо осуществлять при помощи так называемых ватных палочек, ведь именно благодаря им в ушах чаще всего образуются серные пробки. Любой грамотный ЛОР-врач на вопрос о чистке ушей ответит, что обрабатывать их в глубину вообще не рекомендуется, поскольку лишняя грязь и так сама выйдет наружу под воздействием механизма самоочистки. А гигиенической ватной палочкой можно очищать только наружную часть уха.

Если же часто и неправильно чистить слуховой проход ватной палочкой, может возникнуть не только пробка, но и раздражение, что станет причиной головных болей, головокружений, тошноты и даже кашля.

Бывает и обратный вариант: когда люди купаются в грязных прудах, лежат на песке и пыльных поверхностях, работают в загрязненных условиях, в результате чего сгустки грязи, смешавшиеся с серой, при попадании воды в ухо (к примеру, во время принятия душа) разбухают, и слух ухудшается. Это явный повод для того, чтобы обратиться к врачу-отоларингологу.

Зачем нужна сера

В организме человека сера находится главным образом в составе молекул белка. Основная часть минерала сосредоточена в коже, волосах, ногтях, также она есть в компонентах опорно-двигательного аппарата (мышцы, суставы, кости). Самым высоким содержанием серы отличаются мясо, молочные продукты, яйца, морепродукты, бобовые, капуста.

Средние количества серы можно получить из мучных изделий, злаков, круп, субпродуктов, чеснока. Многие овощи тоже содержат серу, особенно те культуры, при выращивании которых использовались серосодержащие удобрения. Кроме того, источниками серы являются различные виды минеральной воды.

Функции серы очень разнообразны. Биологическая роль этого минерала заключается в том, что он активно участвует в образовании белка в организме и, значит, способствует обеспечению строительным материалом всех структур тела, поддерживает нормальное строение органов, способствует их восстановлению после повреждений, заболеваний. Сера улучшает состояние ногтей, волос и кожи, оказывая косметический эффект и повышая образование коллагена. Она является составной частью многих ферментов, за счет чего участвует в различных физиологических процессах, улучшает свертываемость крови. Входит в структуру многих важных аминокислот, которые отвечают за обмен веществ в печени, обезвреживание токсинов, образование естественных метаболитов, работу нервной системы. Также сера входит в состав гормона инсулина, способствует сохранению нормального углеводного обмена. Минерал принимает участие в процессах сохранения и расходования энергии, улучшает эффекты витаминов B, U, подавляет механизм аллергии, стимулирует образование желчи печенью, участвует в транспорте разных молекул в организме, принимает участие в жировом обмене, оказывает омолаживающее воздействие, улучшает работу мышц, благоприятно воздействует на восстановление хрящевой ткани и поддержание ее структуры, оказывает противовоспалительное действие.

При значительном дефиците минерала наблюдается ускорение процессов старения, появляются проблемы с суставами, ухудшается состояние волос и ногтей, в крови возрастает уровень холестерина и глюкозы, возникает мышечная слабость, предрасположенность к заболеваниям печени, аллергиям.

Серная пробка

Откуда она берется в ухе? Сера — естественный природный барьер, механизм защиты кожи наружного слухового прохода от инфекций, бактерий, грибов и любых чужеродных агентов. Железы, которые вырабатывают серу, можно

сравнить с потовыми: обычно, когда в подростковом периоде у ребенка наблюдается усиленное потоотделение, у него можно обнаружить избыточные серные массы в ушах, создающие серные пробки. Эти накопления серы часто склеиваются друг с другом и закупоривают слуховой проход, из-за чего у подростка может ухудшиться слух.

Как же люди чаще всего пытаются избавиться от пробок? Обычно они берут ватную палочку и с ее помощью стараются вытащить серные накопления. Но таким образом они лишь заталкивают их внутрь, ближе к барабанной перепонке, где сера утрамбовывается и закоксовывается, превращаясь в твердые ушные пробки. А при контакте (тем более плотном) серы с барабанной перепонкой может возникнуть воспаление среднего уха. Кроме того, такую твердую пробку гораздо сложнее удалить.

Когда в ухе накапливается избыточное количество серы, многие пытаются также использовать народные средства для избавления от нее. Давайте разберемся: насколько они эффективны и безопасны.

Ушная фитосвеча: в инструкции к этому продукту рекомендуется установить конструкцию прямо в ухо и поджечь. Разумеется, такое средство далеко небезопасно, ведь при его применении можно получить серьезный ожог. Не говоря уже о том, что доказательная медицина не имеет подтверждений его эффективности.

Миндальное масло и луковый сок: считается, что эти жидкости способны либо смягчить ушную пробку, либо растворить ее с последующим выходом наружу. Однако ничего подобного не происходит.

Как правильно удалить серную пробку

Пробки бывают мягкие и твердые. В зависимости от консистенции существуют влажные и не влажные способы их удаления.

Мягкие пробки часто удаляют с помощью шприца: в него набирается вода, под напором которой вымывается пробка.

Однако к такой процедуре существует несколько противопоказаний: к примеру, если барабанная перепонка у пациента повреждена, то промывная жидкость может попасть в среднее ухо, что очень рискованно.

Удаление серной пробки у врача – дело нескольких секунд. Современный доктор использует эндоскопический инструмент, которым мгновенно и безболезненно убирает из слухового прохода все, что ему мешает. При этом врач пользуется зондом: он позволяет видеть особенности строения слухового прохода, чтобы точно и безошибочно удалить пробку специальной ЛОР-петлей.

Если же пробка застарелая, твердая, ее сначала необходимо размягчить и только затем удалять: отрывать и отскабливать пробку категорически нельзя (так же как и пытаться протыкать или расшевеливать ее гигиенической палочкой). Размягчить твердую пробку довольно просто, используя трехпроцентный раствор перекиси водорода и закапывая его в ухо пипеткой по 3-5 капель 4-5 раз в день на протяжении трех дней. После этого пробку будет легко удалить. В экстренных случаях можно применить специальные аптечные препараты – к примеру, **а-церумен** или **ремо-вакс**. Но все же для правильного очищения (тем более самостоятельного) необходимо знать анатомические особенности ушных проходов. Ведь они могут быть деформированы – к примеру, при использовании слуховых аппаратов, или у них может быть индивидуальное морфологическое строение.

Понятно, что при профессиональных особенностях работы (с грязью, пылью и другими инородными телами) существует необходимость периодического очищения наружного слухового прохода. Но всегда ли следует обращаться к доктору или можно осуществить такую чистку самому? На самом деле есть безопасный способ самостоятельной чистки ушей, о котором еще в советские времена рассказывали опытные врачи-отоларингологи, использовавшие для этого... обычную канцелярскую скрепку, которая является аналогом

ЛОР-петли. Для очистки скрепку надо продезинфицировать и выгнуть в одну плоскость: получится нечто похожее на двустороннюю петлю. Острые кончики необходимо немного загнуть внутрь, чтобы при вытаскивании грязи не повредить слуховой проход. Скрепка вводится в него плавно и аккуратно, в горизонтальном положении и сначала прижимается к нижней стенке слухового прохода, после чего аккуратно вынимается. Таким же образом очищается верхняя часть прохода, его левая и правая стороны. При правильном выполнении повредить или проткнуть барабанную перепонку круглой дужкой скрепки невозможно. После использования скрепку необходимо выбросить, не применяя ее повторно. Эта процедура не только безопасна, но даже полезна, ведь при описанных движениях происходит массаж серных желез, которые протоками выходят в слуховой проход. При этом открываются поры желез, в результате чего сера начинает вырабатываться в необходимых количествах, создавая уже не твердый сгусток, а мягкий защитный слой на пути инфекций.

Быстрый способ избавиться от воды в ухе

С проблемой воды в наружном слуховом проходе все мы сталкивались в жизни много раз – при этом возникает неприятное ощущение, будто на голову надели кастрюлю. Чаще всего избавиться от воды можно, просто попрыгав на одной ноге и наклонив голову в сторону того уха, куда она затекла. Но иногда бывает так, что вода не желает выходить, и дискомфортное состояние «кастрюли» продолжается часами, дезориентируя человека в пространстве.

Почему так происходит? Полость наружного уха может быть здоровой, а иногда – не очень. Она относится к наружной части нашего тела, будучи полностью изолированной барабанной перепонкой от внутренних структур. И когда что-то попадает в здоровую полость наружного уха, рано или поздно это «что-то» должно из нее выйти.

Иногда вода, имеющая свойство поверхностного натяжения, принимает в ухе форму линзы или водяной пробки, которая может быть достаточно большой по объему. При этом многое зависит от того, насколько эффективно смачиваются водой крошечные ворсинки, которыми выстлана полость наружного уха. В том случае, если ухо полностью здорово, эти ворсинки не смачиваются, поэтому вода легко с них стекает. Но если в ухе появился грибок или инфекция, ворсинки, напротив, очень эффективно смачиваются и удерживают ту каплю воды, которая попала в ухо.

Совсем неприятные ощущения возникают, когда вода попадает в конечную часть наружного слухового прохода: в этом случае капля касается барабанной перепонки, и звук становится глухим, возникает ощущение, что в ухе что-то шевелится и переливается.

Конечно, лучшим выходом из ситуации является посещение врача, который удалит воду из уха. Но существует и безопасный способ сделать это самому. Для этого потребуется плотная салфетка (не такая, как туалетная бумага, а плотнее – которая не разрушается легко при намокании): из нее необходимо скрутить длинную спиралевидную турунду, оставив на конце короткий мягкий кусочек. Затем следует аккуратно завести турунду в ухо мягким кусочком вперед: она поможет разрушить поверхностное натяжение капли воды, и жидкость выйдет наружу.

Как избежать ситуаций с затеканием воды в ухо? Перед тем, как отправиться купаться в речке, море или бассейне, постарайтесь убрать из уха лишнюю серу.

Андрей АЛЕШКИН,
врач-отоларинголог,
кандидат медицинских наук.

СНИЖАЕМ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ

Растения в лечении аутоиммунных заболеваний

✉ «Муж несколько лет болен ревматоидным артритом. Мучают постоянные боли в суставах. Пальцы на кистях рук искривлены. Чтобы притупить боль, он принимает множество препаратов, которые ему прописал врач-ревматолог, однако состояние не улучшается. От знакомых узнали, что некоторые врачи-фитотерапевты при помощи лекарственных трав успешно лечат аутоиммунные заболевания. Честно сказать, я не очень-то верю в это, но вдруг?! Хотелось бы услышать мнение компетентного в этом вопросе специалиста...»

Елена Сергеевна Ямпольская,
Волгоградская обл.

Прежде чем ответить на непростой вопрос: можно ли победить аутоиммунные болезни целебной силой лекарственных растений, начну с определения, что такое аутоиммунное заболевание. Главное, что объединяет в такой ситуации большое число человеческих страданий, – наличие воспалительного процесса, который направлен не на вторгнувшегося в организм внешнего врага, не на разрушенную от старости клетку, а на вполне здоровые и функционально активные ткани. Подобный вид иммунных реакций медицина обнаруживает у больных системной красной волчанкой, аутоиммунным тиреоидитом, системной склеродермией, ревматоидным артритом... Как правило, это нападение настолько интенсивно, что нередко приводит к инвалидности, а иногда даже к летальному исходу.

Дело в том, что особенность иммунитета атаковать собственные ткани и клетки формируется еще у человеческого зародыша и сохраняется всю дальнейшую жизнь. Нередко запись об аутоиммунной агрессии хранится в наследственном аппарате – генах. Чтобы стереть ее, необходимо исправить дефектный ген. Занимается этим генная инженерия. Но

пока такие сложные разработки, так сказать, не поставлены на поток.

Для решения проблемы аутоиммунитета современная медицина предлагает подавить воспаление. С этой целью применяются огромные дозы глюкокортикоидов, различных иммунодепрессантов, серьезно нарушающих работу иммунитета. Мало того, что человек становится беззащитным перед полчищем внешних агрессоров в виде инфекционных болезней, с подавлением воспаления таким методом не происходит выбраковка и уничтожение распавшихся и переродившихся клеток. Нередко это становится причиной развития онкологического процесса. У иммунодепрессантов имеются и другие побочные эффекты, существенно отравляющие жизнь больного: серьезные аллергические реакции, нарушение кроветворения, депрессивные расстройства...

Большие надежды врачи и пациенты возлагают на моноклональные антитела, которые, не обладая вредными для организма свойствами иммунодепрессантов, способны остановить сильнейший воспалительный процесс. Но пока о широком использовании нового «оружия» в борьбе с аутоиммунными заболеваниями говорить рано. Они еще не прошли все стадии клинических испытаний и очень дороги в производстве.

При этом испытания моноклональных антител обнадеживают. Побочные эффекты после их применения очень редки и незначительны, иммунитет не подавляется, воспаление надежно контролируется. Уже сейчас некоторые виды злокачественных опухолей и аутоиммунных заболеваний успешно лечат «мабами» – такое окончание есть в названии всех препаратов, содержащих моноклональные антитела. И пока идет активный поиск способов удешевления производства спасительного средства, для борьбы с аутоиммунным воспалением можно эффективно подключить лекарственные растения.

Дело в том, что противовоспалительное действие растений известно с незапамятных времен. Еще в древности ле-

кари использовали отвары, примочки при различных видах воспалений как инфекционного происхождения, так и аутоиммунного. В фитотерапии врачей и пациентов привлекают отсутствие или слабая выраженность побочных эффектов, возможность комплексной терапии, когда при составлении сборов учитываются не только сопутствующие заболевания, но и воздействие растительных препаратов на все стадии воспалительной реакции. Начиная от гиперемии (покраснения) и заканчивая некрозом – омертвлением тканей. Кроме того, в природных лекарствах содержится мощная система противодействия бактериям, грибкам, вирусам, с которыми приходится сталкиваться нашему организму.

В качестве примера хочу рассказать давнюю историю. Я только окончил мединститут, когда ко мне на прием пришла испуганная женщина. Оказывается, по ошибке не внутривенно, а внутримышечно медсестра ввела ей 20-миллиметровый шприц 10-процентного раствора хлорида кальция. По всем законам медицины несчастную пациентку ожидала мучительная борьба с неизбежным некрозом кожи и мышцы в области инъекции. За советом я обратился к своему отцу, в то время уже известному фитотерапевту Карпу Абрамовичу Трескунову. Отец рекомендовал сделать настой из сбора трав, некоторые из которых можно было найти, что называется, под ногами: **ромашки аптечной, подорожника, мяты, тысячелистника, зверобоя**... Травы он посоветовал взять в равных пропорциях, измельчить, смешать. Затем 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Процедив, настой принимать внутрь по полстакана 4 раза в день за 10 минут до еды и перед сном, а гущу трав приложить к месту укола на ночь в виде компресса.

Я передал пациентке слова отца и попросил ее прийти на прием через день. Когда она пришла, я был изумлен до предела: вместо некротизированной ткани в месте введения хлорида кальция с трудом проглядывался след от укола! С тех пор в своей врачебной практике я неоднократно применял данный рецепт и всегда с успехом.

Хорошо показал себя в борьбе с такими распространен-

ными аутоиммунными заболеваниями, как системная красная волчанка, неспецифический язвенный колит, болезнь Шегрена, разработанный около 20 лет назад противовоспалительный сбор трав под названием 21-й.

Сбор сложный, в его состав вошли 53 лекарственных растения, поэтому для удобства составлена таблица:

Порядковый номер	Наименование растения	Используемые части растения	Весовые части
1	Марьянник дубравный	трава	9
2	Сныть	трава	9
3	Череда трехраздельная	трава	9
4	Мать-и- мачеха	трава	9
5	Сосна	почки	7
6	Вероника лекарственная	трава	7
7	Будра плющевидная	трава	7
8	Сирень	Цветки, листья	7
9	Коровяк скипетровидный	трава	7
10	Ромашка аптечная	цветки	5
11	Донник лекарственный	трава	5
12	Буквица	трава	5
13	Тимьян ползучий	трава	5
14	Липа мелколистная	Цветки, ветки, листья	5
15	Бузина черная	трава	5
16	Яснотка белая	трава	5
17	Хвощ полевой	трава	5
18	Фиалка трехцветная	трава	5
19	Фиалка полевая	трава	5
20	Чистец болотный	трава	5
21.	Пырей	корень	5
22	Чистотел	трава	3
23	Сабельник болотный	трава	3
24	Пижма	цветки	3
25	Тысячелистник	трава	2
26	Зверобой продырявленный	трава	2

Порядковый номер	Наименование растения	Используемые части растения	Весовые части
27	Лапчатка серебристая	трава	2
28	Лапчатка гусиная	трава	2
29	Душица обыкновенная	трава	2
30	Герань луговая	трава	2
31	Фенхель обыкновенный	трава	2
32	Гравилат городской	трава	2
33	Манжетка	трава	2
34	Подорожник	лист	2
35	Календула	цветки	2
36	Девясил высокий	корень	2
37	Мята перечная	лист	1
38	Береза белая	лист	1
39	Кипрей узколистный	лист	1
40	Лопух	лист	1
41	Горец птичий (спорыш)	трава	1
42	Крапива двудомная	лист	1
43	Сушеница топяная	трава	1
44	Татарник колючий	трава	1
45	Багульник болотный	трава	1
46	Полынь – эстрагон	трава	1
47	Дымянка лекарственная	трава	1
48	Кипрей узколистный	цветки	1
49	Клевер луговой	цветки	1
50	Боярышник колючий	цветки	1
51	Одуванчик	корень	1
52	Лопух	корень	1
53	Дягиль лекарственный	корень	1

В последние годы, правда, в него добавлены **корни девясила** и **солодки**, так как экспериментально было доказано, что корень девясила подавляюще действует на активность лимфоцитов, отвечающих за производство аутоантител, а корневище лакрицы (солодки), содержащее в себе до 12% глицирризиновой кислоты, обладает и вовсе уникальны-

ми свойствами. Во-первых, оказывает на человека сильное противовоспалительное влияние, сравнимое с эффектом гормона коры надпочечников – кортизола. Во-вторых, кислота тормозит размножение как ДНК-, так и РНК- содержащих вирусов. Например, такие распространенные возбудители болезней, как вирусы герпетической группы, цитомегаловирус, вирус папилломы человека, в присутствии глицирризиновой кислоты не только останавливают размножение, но и теряют способность проникать в клетки человека. Высокочувствительным к вирусостатическому действию корня солодки оказался и вирус SARS-COV-2, вызвавший нынешнюю пандемию.

Итак, к смеси трав 21-го сбора на каждые 150 г следует добавить по 25 г корней девясила и солодки, тем самым, усилив его противовоспалительную и противовирусную эффективность.

Тщательно размешав, возьмите 1 ст. ложку сбора без горки, залейте 0,5 л кипятка, держите на малом огне 2-3 минуты, настаивайте 1 час, процедите и принимайте в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 10 минут до еды и 4-й раз перед сном. Курс – от 1 до 3 месяцев в зависимости от состояния больного, после чего необходимо сделать перерыв и, вероятнее всего, продолжить лечение.

Для усиления эффекта рекомендую использовать и оставшуюся после настаивания гущу трав. Залив ее 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и используйте для микроклизм в объеме 50 мл 1 раз в день после стула. Настой должен быть чуть теплее комнатной температуры, но не горячее, чтобы не вызвать быстрой эвакуации кала из прямой кишки.

Многие задают мне вполне резонный вопрос: «Зачем ставить микроклизмы?» Поясню. Кровообращение в нашем организме устроено таким образом, что из желудка и тонкого кишечника оттекающая кровь сначала поступает в печень, где обрабатывается ферментами, помогающими питательным веществам быстро и без вреда для организма усвоиться. А вот от прямой кишки кровь оттекает, попадая сразу

Шалфей

в правое предсердие, не заходя в печень. Поэтому фитопрепараты, оказавшиеся в прямой кишке при помощи микроклизмы, не теряют полезных свойств, как если бы они попадали в организм обычным путем, то есть через желудочно-кишечный тракт.

Остаток гущи трав после заваривания можно использовать и по-другому: собирать в течение недели, высушивать, а затем заливать 3 л кипятка и настаивать 1 час. Процедив, добавлять в ванну и принимать целебную процедуру в течение 15 минут. Затем насухо вытереться, завернуться в простыню и отдыхать, укрывшись одеялом, в течение часа. Такие ванны особенно важны для пациентов с ревматоидным артритом, болезнью Шегрена, болезнью Бехтерева.

Аналогичный состав трав входит в **03 фитохитодез** (сертифицированный препарат нового поколения, который состоит из экстракта лекарственных трав и порошка высушенных моллюсков) в виде таблеток для рассасывания. В таб-

летку добавлен адсорбент – растворимый хитодез, или по-другому – белок, вырабатываемый морскими существами, например, креветками, для образования панциря. Наряду с тем, что этот белок обладает многими лечебными свойствами, он к тому же значительно повышает эффективность фитопрепаратов.

Отдельно хотелось бы сказать о высоких противовоспалительных свойствах некоторых растений. Взять, к примеру, **зверобой продырявленный**. При сравнительном исследовании выяснено, что его противовоспалительная активность до 18 раз превышает силу аспирина, но при этом растение не обладает свойством образовывать, как аспирин, язвы на слизистой желудка, способствовать кровотечениям, вызывать наследственные поломки в хромосомах у плода.

Высоким коэффициентом противовоспалительного действия без побочных последствий обладает **кипрей узколистный,** или **иван-чай**. Благодаря высокому содержанию танина он отпугивает также насекомых, а благодаря приятному аромату любителями чая используется в качестве заварки.

Сильным противовоспалительным эффектом обладают также **шалфей, календула, ромашка аптечная, малина**, а в совокупности применения противовоспалительный эффект увеличивается многократно.

Конечно, в разгар болезни фитотерапия не может заменить препараты, назначаемые врачом-ревматологом, но она способна сократить нагрузку на организм сильнодействующих лекарств, ослабить их побочное действие, а по мере стихания аутоиммунного воспаления заменить фармакологические препараты полностью, выступая в качестве поддерживающей терапии.

Вячеслав ТРЕСКУНОВ,
врач- иммунолог, фитотерапевт,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

ИСТИНА — В ВОДЕ

Качество жизни

О пользе воды спорить не приходится. Но зачем вода нужна организму? И вообще: сколько жидкости необходимо пить в день и как это правильно делать? Давайте разберемся.

Только факты

Зачем человеку вода?

Во-первых, вода участвует во всех химических процессах организма: она содержится не только в крови, но и в мозге, мышцах, костях.

Во-вторых, при нехватке воды почки работают неполноценно, призывая на помощь печень. Печень, конечно, помогает, но при этом не успевает участвовать в обмене жиров. А значит, лишний вес человеку обеспечен.

В-третьих, вода в первую очередь питает сердце, легкие, печень и мозг. А уж потом — кожу, кишечник и суставы. Если воды мало, последним приходится страдать: кожа покрывается прыщами и становится сухой, шелушащейся, дряблой, в кишечнике возникают запоры. При тотальной нехватке организм переходит к «плану В»: забирает воду из клеточной и внеклеточной жидкости, а затем – из кровяного русла. Это уже чревато не недомоганиями, а болезнями.

В-четвертых, именно из воды организм насыщается минеральными солями. Если врач сообщил вам о нехватке магния, натрия или калия, значит, необходимо отправиться в отпуск в тот регион, где породы богаты необходимыми именно вам минералами. Другой вариант — регулярно употреблять показанную вам минералку.

В-пятых, вода не содержит калорий, так что ее смело можно назвать диетическим продуктом.

В-шестых, вода доставляет к клеткам необходимые ферменты, витамины, а при лечении — лекарства.

Десять правил воды

Эти рекомендации — от восточных врачей.

Первое. Начинайте утро со стакана воды — желательно теплой и с добавлением сока лимона.

Второе. Куда бы вы ни отправились, берите с собой хотя бы литровую бутылку воды и отпивайте из нее часто и понемногу.

Третье. Не забывайте пить перед ужином — не менее одного стакана воды: так и пищеварение улучшится, и вы не съедите лишнего.

Четвертое. Не пейте перед сном, чтобы не нагружать почки и не провоцировать отеки.

Пятое. Не «впихивайте» в себя воду — просто пейте с удовольствием, медленно и понемногу.

Шестое. Не пейте во время и сразу после еды — подождите хотя бы 40-45 минут, чтобы пища успела усвоиться.

Седьмое. Если вы любите кофе, для восстановления водного баланса не забывайте запить его водой. Кстати, в южных и восточных странах принято подавать к чашке кофе стакан воды, потому что известно: кофе забирает из организма влагу (так же, как и алкоголь).

Восьмое. Не пейте холодную воду, даже если вам очень жарко: это вредно и для горла, и для внутренних органов. Лучший вариант — **вода с температурой 20° С**.

Девятое. Будьте разборчивы, наливая питьевую воду: водопроводная содержит вредные примеси, так что лучше воспользоваться надежным источником.

Десятое. Не торопитесь во время питья. В Китае говорят, что «воду нужно есть, а еду – пить».

Кому стоит ограничиться

Несмотря на повсеместные призывы больше пить, существует немало ситуаций, когда употребление жидкости, в том числе и воды, следует ограничить:

- в случаях сердечных заболеваний;
- при высоком кровяном давлении;

- отеках нижних конечностей;
- при заболеваниях или пересадке почек;
- беременным.

Популярные заблуждения

Относительно воды у человечества существует достаточно заблуждений. Вот самые распространенные из них.

Первое. *Если хочется пить, значит, у вас обезвоживание*. На самом деле на обезвоживание укажут слишком насыщенный, темно-желтый, цвет мочи и частота посещения туалета: если вы мочитесь каждые два часа, значит, все в порядке, если реже — надо больше пить.

Второе. *При отеках (не нижних конечностей, а, например, на лице) потребление воды надо ограничить*. Как раз наоборот: отеки — признак того, что организм откладывает воду «на всякий случай», чтобы обеспечить себе выживание. Так что при достаточном количестве воды отеков будет меньше. А вот при употреблении мочегонных средств пить необходимо больше, чем обычно. Но, разумеется, не на ночь.

Третье. *Летом пить надо в два раза больше, чем зимой*. Да, летом человек потеет от жары, и, следовательно, организму требуется пополнение водного баланса. Однако зимой вода так же необходима организму, как и летом. А если зимой вы так же интенсивно потеете (к примеру, в сауне или во время спортивных тренировок), то и запасов воды вашему организму надо столько же.

Четвертое. *Для похудения надо ограничить не только количество пищи, но и количество воды*. Напротив: если пить недостаточно воды, то организм начинает удерживать межклеточную жидкость и препятствует расщеплению жиров. Так что для похудения вода как раз необходима, а вот соки, сладкий чай, газировку следует исключить.

Пятое. *От воды зависят состояние кожи и ее красота*. Это очередной миф. Недавние исследования подтвердили, что уровень саморегуляции, существующий в организме, не позволяет коже чересчур высыхать или изменять ее естествен-

ный тургор под действием только количества жидкости, которую мы употребляем. Состояние кожи в большей степени зависит от сухости воздуха, возраста и других факторов.

Шестое. *Чем больше пить воды, тем лучше*. Такой патологический максимализм также вреден, так как избыточное количество жидкости вымывает из организма натрий, необходимый для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем. Медицине известны случаи, когда бегуны на марафонские дистанции накануне соревнований выпивали грандиозное количество жидкости и, не дождавшись забега, погибали из-за резкого дефицита натрия. Словом, любые крайности не полезны.

Уравнение и формула воды

Многие из моих пациентов на вопрос о необходимом количестве жидкости в день небезосновательно и уверенно отвечают: «Не менее 2 л». И это не случайно, ведь такая информация буквально преследует каждого из нас в средствах массовой информации. Но так ли это? Давайте попытаемся разобраться по существу: от чего зависит то количество жидкости, которое человеку необходимо употреблять в течение суток?

На самом деле в «уравнении с водой» существует несколько переменных значений, которые варьируются достаточно широко. Поэтому результат этого уравнения для каждого будет разным.

Безусловно, субтильная женщина массой в 45 кг и здоровый мужчина весом в 150 кг должны потреблять разное количество жидкости в сутки. Или одно дело – офисный сотрудник, который весь день работает в нормальных климатических условиях и не занимается интенсивной физической нагрузкой, а совсем другое — грузчик в порту, под палящим солнцем выполняющий тяжелую физическую работу. Объем питьевого режима зависит также от возраста: в 20 и в 70 лет людям необходимо разное количество жидкости.

Некоторые информированные пациенты знают о формуле, которая позволяет рассчитать правильное количество воды для любого человека: она заключается в том, чтобы умножить 30 мл на вес человека. Однако это – и правда, и миф одновременно. Дело в том, что по европейским нормативам эта постоянная величина составляет 25-30 мл, а по американским — 30-35 мл: согласитесь, разница существенная. Да и переменная здесь учитывается всего одна (вес), а выше уже было озвучено, что важных переменных может быть несколько.

Как же принято рассчитывать количество необходимой жидкости по российским методикам? За основу берутся 25-30 мл жидкости и умножаются на 1 кг веса человека. Затем к полученному количеству добавляются по 5 мл в зависимости от следующих факторов:

- если ваша масса тела является не нормальной, а избыточной;
- если вы испытываете интенсивную физическую нагрузку;
- если вы проживаете в сухой и жаркой климатической зоне.

Эти три добавленные позиции являются основными. Но кроме них желательно учитывать и массу индивидуальных: к примеру, интенсивность работы выделительной системы у конкретного человека, особенности работы эндокринной и пищеварительной систем, баланс сахара и гомеостаза (постоянство внутренней среды – крови, лимфы, тканевой жидкости). То есть фактически только врач может грамотно оценить состояние каждого конкретного пациента и дать ему рекомендации по питьевому режиму.

Какие жидкости необходимо употреблять?

Мнение врачей различных специальностей на этот счет несколько расходится.

По мнению академика В. Толкачева, у каждого человека существует индивидуальная норма питьевой воды, которую

он должен определить для себя самостоятельно, исходя из ощущений и физиологических потребностей организма.

Другой академик, Н. Амосов, настаивал на ежедневном употреблении 2-3 л любой жидкости, включая чай, фрукты и соки. Вместе с тем он был согласен с теорией В. Толкачева о том, что необходимо самому определять потребность в количестве воды.

Похожая теория у профессора **С. Бубновского** – специалиста по болезням суставов: он призывает употреблять в течение дня разные полезные жидкости (зеленый чай, натуральный квас, фруктовые соки, овощи), но не в ограниченных объемах, а не менее 3 л.

Вернемся к «российской теории», то есть к вышеописанной формуле. Кстати, когда вы будете ею пользоваться, помните о том, что речь в ней идет о суммарном количестве жидкости, потребляемом в сутки, а не только о чистой воде. Однако и тут есть секрет: надо понимать, какую жидкость следует «считать», а какую – нет.

Итак: что мы считаем? На первом месте, безусловно, находится чистая питьевая вода. На втором — столовая минеральная вода с низким уровнем минерализации. На третьем – лечебная минеральная вода (с уровнем минерализации 10 граммов на литр), но ее не стоит употреблять самостоятельно в неограниченном количестве, объем должен назначать лечащий врач.

Обычный неконцентрированный (среднезаваренный) черный или зеленый чай можно приравнять к чистой воде. Та же ситуация – с кофе (при условии, если к этому напитку традиционно подается вода).

Соки относят к категории нейтральных водных нагрузок (то есть человек одновременно и потребляет жидкость, и не потребляет): это и является причиной того, что высококонцентрированным свежевыжатым соком невозможно напиться.

Какое же резюме следует сделать из всего вышесказанного? Приведу конкретный пример. Когда я училась в медицинском институте, один из наших преподавателей-профессоров говорил так: «Пить надо столько, сколько хочется,

плюс один большой стакан». При этом он вытаскивал из-за кафедры огромную алюминиевую бадью объемом в 400 мл, наливал в нее воду, демонстративно выпивал и предлагал всем нам последовать его примеру. По сей день я считаю, что наш профессор был прав. Саморегулирующиеся механизмы, которые определяют водно-солевой баланс в нашем организме, работают достаточно точно, поэтому каждый человек вправе сам решать, сколько воды ему пить и когда.

Но не забывайте о том, что с годами сигнальная система, которая говорит нам о необходимости употребления того или иного количества жидкости (речь идет об ощущении жажды), к сожалению, теряется. То есть пожилые люди не так остро ощущают жажду, как молодые, и не так чутко чувствуют момент, когда в их организме наступает дегидратация и пора восполнять нехватку жидкости.

Так что за этим фактом необходимо постоянно следить. Возможно, более молодым родственникам стоит напоминать своим пожилым близким о том, что настала пора попить воды. Или всегда оставлять на видном месте порцию воды, которую должен выпить пожилой человек в течение суток, – в этом случае его организм будет работать гораздо лучше. Ведь даже если человек теряет всего 2% жидкости от общего ее количества в организме, это уже является критическим уровнем, который обязательно необходимо восполнить.

Все органы и системы человека зависят от жидкости: и кровообращение, и нервная, и выделительная системы. Да и количество смазки в суставах также зависит от воды. Так что старайтесь следить за своим водно-солевым балансом, ведь это самый простой и самый дешевый способ поддерживать свой организм в нормальном, здоровом состоянии.

Елена ВОРОНИНА,
врач-аллерголог-иммунолог.

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

Кто-нибудь задумывался о том, что крылатая фраза «Глаза – зеркало души» имеет вовсе не крылатое значение? Как у любой души имеется оболочка, за которой она скрывается, так и у глаз тоже есть своя защитная оболочка – веки. Они имеют особенное строение, которое ограждает более нежные части органа зрения от внешних повреждений. Не секрет, что именно веки первыми встречают различные повреждающие агенты, не давая попасть множеству инородных тел в оптические среды. Моргая несколько сотен раз за день, мы предупреждаем высыхание поверхностной среды глаза. Учитывая многофункциональность век, не случайно многообразие болезней, которым они подвержены.

Блефарит – одно из частых поражений глаз, трудно поддающееся лечению. Заболевание может длиться годами. Известны многочисленные причины его возникновения, например, поражение краев век микробами, грибками, клещами, а также аллергия. Предлагаю несколько рецептов лечения болезни в домашних условиях.

В отварах и настоях для примочек используют **корни алтея, траву тимьяна ползучего, цветки каланхоэ, ландыша, василька синего и шиповника коричного, семена укропа, подорожника, траву** и **соцветия ромашки.** Чтобы приготовить настой, надо взять 15 г одного из названных лекарственных растений, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Процедить и применять для промывания глаз или для примочек 3-5 раз в день. Курс – до улучшения.

Для промывания глаз кусочек ваты смочить свежим отваром. Раздвинуть веко указательным и большим пальцем левой руки и промыть глаз.

Примочки делать следующим образом: вату, смоченную в отваре, прикладывать к закрытым векам, меняя каждые 15 минут. Общее время процедуры – 30-45 минут.

При конъюнктивите готовят настои из **семян подорожника**, **цветков шиповника** или **ландыша майского.** 10 г одно-

Очанка лекарственная

го из названных лекарственных растений залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и делать примочки к больным глазам 3-5 раз в день.

Если появился ячмень на глазу, возьмите в равных частях **траву очанку** и **соцветия ромашки аптечной**. 10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Смочить ватку или кусочек марли в горячем настое и прикладывать к ячменю 5-7 раз в день до полного излечения.

Очень многие, особенно с наступлением холодов, сталкиваются с такой неприятностью, как слезоточивость. Воспользуйтесь моим рецептом. 1 ст. ложку **семян тмина** залить 1 стаканом кипятка, поставить на 5 минут на малый огонь. Немного остудив, добавить по 1 ч. ложке **цветков василька синего** и измельченных **листьев подорожника.** Настаивать сутки, процедить. Готовое лекарство закапывать по 1-2 капли в оба глаза.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.
Фото: фотобанк Лори.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И НЕПРЕРЫВНОСТЬ

Инфаркт

✉ «Год назад у мужа случился инфаркт. Наблюдается у кардиолога, принимает лекарственные препараты. Расскажите, возможно ли немедикаментозное восстановление после инфаркта?».

Галина Ивановна Чистякова.
г. Феодосия, Крым.

Реабилитация после инфаркта миокарда – это целая программа по восстановлению здоровья, которая начинается с момента поступления пациента в стационар. На каждом этапе – свои задачи, но все они служат одной цели – быстро восстановить все функции организма, пострадавшие из-за болезни. Особенно это касается системы кровообращения, физической активности и трудоспособности. Без лекарственных средств не обойтись: их назначают для предупреждения приступов стенокардии, контроля артериального давления, свертываемости крови, липидного обмена, лечения аритмии и хронической сердечной недостаточности. Причем их назначение строго индивидуальное. Однако читательница спрашивает нас о немедикаментозной терапии; об этом и поговорим.

Реабилитация охватывает все аспекты здоровья пациента: физического, психологического, социального. Она включает в себя медикаментозные и немедикаментозные методы лечения, такие как физиотерапия, коррекция образа жизни и рациона, постепенное возвращение к двигательной активности и психологическую поддержку.

Для каждого пациента разрабатывается комплекс реабилитационных мер, которые зависят от индивидуального состояния больного, его возраста и причин, приведших

к развитию сердечного приступа. Все этапы проводятся под наблюдением специалистов, начиная от бригады реаниматологов в палате интенсивной терапии и заканчивая врачом-кардиологом в поликлинике.

Стационарный этап начинается с момента поступления в больницу, где проводят диагностику, лечение после восстановления проходимости коронарных сосудов, оценивают риск осложнений.

Стационарный реабилитационный – занимает весь острый период инфаркта миокарда (до 28 суток) после перевода пациента в специализированное реабилитационное или инфарктное отделение, а затем в санаторий кардиологического профиля. Здесь уже возможна интенсивная физическая активность.

Амбулаторный этап проводится в поликлинике и дома под контролем кардиолога и врача лечебной физкультуры. В этот период важнее всего профилактика повторного инфаркта, ишемической болезни сердца, лечение атеросклероза. Диспансерное наблюдение продолжается в течение года и дольше.

Лечебная физкультура

Возвращение к физической активности начинается еще в условиях стационара. Необоснованное затягивание строгого постельного режима увеличивает риск тромбоэмболических осложнений, способствует развитию застойной пневмонии, нарушает работу пищеварительной системы и приводит к слабости мышц.

После того, как сняли острую боль и справились с ранними осложнениями, определяют степень тяжести инфаркта миокарда. Учитываются глубина и распространенность очага поражения сердечной мышцы, степень сердечной недостаточности и наличие осложнений. Именно этот показатель влияет на то, какую программу реабилитации предложат пациенту. Учитывая показатели работы сер-

дечно-сосудистой системы, пациента переводят с одной ступени активности на другую. Обязательно контролируют уровень артериального давления, данные электрокардиограммы, наличие аритмии, а также индивидуальную переносимость нагрузок.

В первые несколько дней соблюдают строгий постельный режим, а на 4-5-й день больному разрешают принимать сидячее положение, свешивая ноги с кровати. При благоприятной ситуации на 7-й день пациент может начать передвигаться недалеко от постели. Короткие пешие прогулки по палате можно совершать только через 2 недели. А спустя 3 недели после приступа разрешено выходить в коридор, а также спускаться по лестнице под контролем медицинского работника.

С 6-й недели пациентам могут назначить лечебную физкультуру, в комплекс которой постепенно включают ходьбу в более быстром темпе, плавание, занятия на тренажерах, благодаря которым можно улучшить кровообращение и восстановить функцию сердца. Но ЛФК назначают только при удовлетворительном состоянии больного и благоприятном течении восстановительного периода. Занятия лечебной физкультурой запрещены при выраженной аритмии, высокой температуре тела, пониженном артериальном давлении и сердечной недостаточности.

После повышения нагрузки врач обязательно контролирует пульс пациента. И если показатели отличаются от нормы, нагрузку снижают. Если же восстановление проходит благоприятно, пациента могут направить в кардиологический реабилитационный центр (санаторий).

На амбулаторном этапе самым важным считают функциональный класс ишемической болезни сердца, который устанавливают с помощью исследования, когда оценивают рост потребления кислорода при физической нагрузке. Тредмил тест (ходьба по «бегущей дороге») отражает работу не только сердечно-сосудистой системы, но и дыхательной. Доказано, что чем дольше проводится физическая

реабилитация, тем больше снижение риска повторного инфаркта миокарда.

Перенесшим инфаркт заниматься домашними делами можно в зависимости от функционального класса заболевания. Больным третьего класса разрешают мыть посуду, протирать пыль, второго класса – выполнять мелкие работы по дому, при этом ни в коем случае не работать с дрелью, пилой, не стирать вручную белье. Для больных первого класса возможности почти не ограничены, но им необходимо избегать работы в неудобном положении тела.

Половую жизнь больные могут начинать через месяц-полтора после приступа. О возможности сексуальных контактов будет свидетельствовать сохранение нормального пульса и давления. Применять средства для повышения потенции нужно с предельной осторожностью, поскольку многие из них негативно сказываются на работе сердца.

Правила питания

Рацион питания сбалансируйте так, чтобы поддерживать нормальную массу тела и обмен веществ. Диеты различны, но все они предполагают снижение калорийности пищи, ограничение жирных, мучных и сладких продуктов, отказ от острых и пряных блюд, потребление в день не более 5 г соли и 1,5 л жидкости. Питание частое и небольшими порциями. В первую неделю реабилитации показан 6-разовый прием пищи, но она должна быть только протертой. Со 2-й недели частоту приемов пищи сокращают, при этом еду измельчают. Через месяц можно принимать обычную пищу, продолжая строго контролировать ее калорийность. Суточная норма не должна превышать 2300 ккал. При избыточном весе калорийность обязательно снижайте.

В рацион включите продукты, содержащие клетчатку, витамины С и Р, полиненасыщенные жирные кислоты, калий. Разрешены нежирные мясо, рыба, молочные продукты, а также фрукты и овощи (кроме шпината, грибов, бобовых,

щавеля, редиса), растительные масла, компоты и соки без сахара, слабо заваренный чай, ржаной хлеб, каши, омлет. Откажитесь от натурального кофе, свежего хлеба, жареных или вареных яиц, маринадов, солений, консервов, тортов, сдобы, шоколада.

Психологическая помощь

Любое заболевание – это стресс. Срочная госпитализация, продолжительное лечение, резкое ограничение активности становятся причинами серьезных изменений психики. Человек, перенесший инфаркт, испытывает депрессию, переживая о том, чтобы приступ не случился снова, и хочет поскорее вернуться к привычной активной жизни. Чтобы «победить» страхи, больного обучают техникам релаксации, мотивации к работе. Пациенты по-разному относятся к своему состоянию. Есть те, кто боится сделать лишнее движение и затягивает реабилитацию, и те, кто недооценивает тяжесть болезни и слишком быстро стремится вернуться к привычному ритму. Потому врачи помогают преодолеть страх перед физическими нагрузками и адекватно оценить свои возможности.

Большую роль в восстановлении играют настрой самого пациента, отношение и поддержка близких. К сожалению, нередко родственники начинают считать больного инвалидом, окружают чрезмерной заботой и пытаются ограничить его физическую активность. Такое отношение плохо сказывается на его психологическом состоянии.

Требуется ли инвалидность

Трудоспособность пациента определяют по показателям электрокардиографии, результатам клинического и лабораторного обследования. Решение о возможности выполнять ту или иную деятельность принимает специальная комиссия. Признаются инвалидами пациенты, у которых приступы сте-

нокардии не поддаются лечению и резко снижают физическую активность, а также сохраняется застойная сердечная недостаточность.

Перенесшим инфаркт запрещено вождение транспортных средств, выполнение тяжелых физических работ, а также требующих повышенного внимания и связанных с психоэмоциональным напряжением.

Профилактика

Доказано, что никотин повреждает внутреннюю оболочку сосудов (эндотелий) и способствует повышению уровня «плохого» холестерина, то есть липопротеидов низкой плотности. Кроме того, курение приводит к спазму сосудов и росту артериального давления, что может провоцировать новые приступы. В период реабилитации откажитесь от курения, а для профилактики рецидивов постарайтесь навсегда бросить эту пагубную привычку.

От алкогольных напитков в первую очередь страдает сердце: появляются тахикардия, аритмия, повышается артериальное давление, а токсическое действие этанола грозит очередным инфарктом или внезапной смертью.

Чаще гуляйте на свежем воздухе, не переедайте, занимайтесь щадящими видами спорта, которые помогают тренировать сердечную мышцу и укрепляют нервную систему.

Светлана БИРЮКОВА,
врач-терапевт высшей категории.

КОЖА ЦВЕТА МОРКОВИ

Желтушка у новорожденных

✉ «Кожа новорожденного сына вдруг начала желтеть. Подскажите, в чем причина и стоит ли беспокоиться? Возможно ли, что это признак поражения печени?»

Дронова Лариса Владимировна, г. Волжский, Волгоградская обл.

Почти 80% недоношенных и более половины родившихся вовремя малышей желтеют вскоре после появления на свет, еще находясь в родильном доме. В основном такая желтуха является физиологической, и повода для беспокойства нет, но, чтобы выяснить это наверняка, за доношенным грудничком наблюдают в течение 3-5 дней в отделении новорожденных родильного дома.

Главным виновником появления желтушки является билирубин в крови у новорожденного. Это пигмент, который образуется при замене фетального гемоглобина (HbF) на «взрослый» гемоглобин (HbA). Он отличается от обычного «взрослого» гемоглобина тем, что во внутриутробный период поставляет кислород тканям и клеткам маленького организма (после рождения эта функция достается легким). После появления малыша на свет надобность в таком гемоглобине отпадает, и он начинает замещаться на гемоглобин «взрослого» типа. Образующийся при замене гемоглобина билирубин накапливается в крови и придает слизистым оболочкам и коже ребенка желтоватый оттенок.

Но все не так просто. Для начала пигмент попадает в печень, где происходит некая химическая реакция, после которой он становится растворимым и легко выводится с мочой и калом. Ферментная система печени новорожденного ребенка сразу после рождения недостаточно зрелая и не всегда справляется с выводом этого вещества. Поэтому концентрация в крови билирубина постепенно увеличивается, и кожа младенца желтеет.

Другими факторами, вызывающими появление желтушки у новорожденного, являются гемолитическая болезнь, так называемая несовместимость крови матери и ребенка по группе крови, резус-фактору и другим редким факторам; внутриутробные инфекции (цитомегаловирусная инфекция, токсоплазмоз, листериоз); наследственность, травмирование печени или желчевыводящих путей; дефицит гормонов (гипотиреоз, гипопитуитаризм) или их избыток (желтуха материнского молока).

Нормальным показателем количества общего билирубина в крови для новорожденного является значение от 8,5 ммомоль/л до 20,5 ммомоль/л. Количество билирубина в крови достигает своего максимального значения на третьи сутки после появления малыша на свет. С момента рождения и до выписки из роддома врач контролирует показатель с помощью ежедневного визуального осмотра новорожденного, транскутанного (чрескожного) измерения билирубина с помощью билитеста и взятия биохимического анализа крови из вены для определения уровня билирубина в крови (данный метод является самым достоверным показателем пигмента в крови).

Физиологическая желтушка не является заболеванием и относится к переходному или нормальному состоянию новорожденного ребенка. Кроме желтой кожи, никакие другие факторы не вызывают беспокойства: малыш нормально развивается, у него хороший аппетит. Продолжительность такой желтушки – 2-3 недели.

Но желтушка может быть не только физиологической, но и патологической, которая не протекает бессимптомно и бывает нескольких видов.

Гемолитическая болезнь новорожденного возникает из-за конфликта, связанного с несовместимостью групп крови или резус-фактора мамы и малыша. Практически сразу после родов кожа малыша желтеет, нарастает синдром угнетения центральной нервной системы (появляется сонливость, малыш начинает плохо сосать грудь), увеличиваются печень и селезенка. В данном случае необхо-

димо незамедлительное лечение. По назначению врача проводят фототерапию (метод лечения желтушки новорожденных, который заключается в воздействии на кожу новорожденного светом синего спектра излучения), инфузионную терапию. При тяжелых случаях гемолитической болезни новорожденных проводят операцию заменного переливания крови, чтобы предотвратить развитие билирубиновой энцефалопатии. Операция выполняется в отделении детской реанимации с соблюдением всех правил асептики и антисептики.

Механическая желтушка встречается редко, но все же существует, поэтому ее также необходимо упомянуть. Она возникает при проблемах с желчным пузырем или печенью, закупоркой желчных путей и связана с наследственностью или полученными крохой родовыми травмами. Симптомы проявляются через 2-3 недели после рождения: Кожа становится желто-зеленого оттенка, кал белеет, селезенка увеличивается, печень уплотняется. Механическую желтушку выявляют по результатам УЗИ, а лечат довольно часто операционным путем. Но решение принимается не спонтанно: перед хирургическим вмешательством собирается консилиум, взвешиваются все «за» и «против», определяются меры, разрабатывается план операции и реабилитации.

Когда у мамы повышено содержание эстрогена в грудном молоке, развивается **желтуха грудного молока**. В этом случае печени ребенка приходится сначала перерабатывать гормон, а потом уже билирубин, на который у маленького органа сил недостаточно. Кроме желтушности, никаких других проявлений нет. Ребенок отлично развивается, хорошо прибавляет в весе и росте. Отлучать его от груди не стоит, чтобы малыш не потерял много полезного, что может дать ему грудное вскармливание. Несмотря на то, что данный вид относится к патологии, опасности не представляет, проходит все самостоятельно к 3 месяцам жизни ребенка.

Причина **конъюгационной желтушки** – нарушение связывания билирубина в клетках печени (гепатоцитах). **Пече-**

ночная желтуха проявляется на фоне инфекционного поражения печени.

Ядерная желтуха – это поражение головного мозга новорожденного вследствие прямого цитотоксического действия высокой концентрации билирубина (более 550 мкмоль/л). Проявляется мышечным гипертонусом: запрокидыванием головы назад, закатыванием глаз, отсутствием сосательного рефлекса, могут возникнуть судороги. Отдаленные последствия этого недуга – косоглазие и тугоухость. Массивное поражение центральной нервной системы неизбежно отражается на умственном развитии. У новорожденных, перенесших ядерную желтуху, впоследствии нередко диагностируются синдром дефицита внимания с гиперактивностью, а также умственная отсталость.

Терапия зависит от формы желтушки. Если она относится к норме, то здесь нужно говорить не о лечении, а о способе помочь ребенку справиться с этим состоянием. Ни в коем случае нельзя самостоятельно назначать лечение, пичкать малыша таблетками, которые посоветовали знакомые.

Общепризнанное средство для профилактики – это грудное молоко (молозиво) с первой минуты жизни крохи. Прикладывание к груди с самого рождения нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Молозиво оказывает слабительное действие, а опорожнение кишечника приводит и к выводу из организма ребенка билирубина вместе с каловыми массами и мочой. Лучшее лечение при физиологической желтушке – кормление грудью по требованию малыша.

При физиологической желтушке важны прогулки на свежем воздухе и солнце. Но если не позволяет погода (мороз выше -10°С), то устройте малышу воздушные ванны дома, предварительно проветрив комнату. Это закалит ребенка, а значит, сделает его здоровее. Солнечные ванны способствуют выработке витамина D, который также ускоряет вывод из организма билирубина. Патологическая форма желтухи лечится в условиях стационара. Дополнительно исполь-

зуют антибактериальную, инфузионную, симптоматическую терапию и другие методы.

Эффективным методом снижения билирубина в крови является фототерапия, которую проводят в роддоме или в стационарах неонатологического профиля. Малыша помещают под специальные лампы, работающие в синем спектре. Под воздействием света билирубин трансформируется в нетоксичный люмирубин, который быстро выводится из организма. Свечение лампами может быть в постоянном режиме или с перерывами на кормления, все зависит от уровня билирубина в крови. Чтобы защитить глазки, малышам надевают специальные повязки, очки или натягивают шапочки. При фототерапии младенец теряет жидкость, поэтому при грудном вскармливании необходимо прикладывать малыша к груди по требованию. Побочные эффекты фототерапии (шелушение кожи, учащенный стул) проходят, как только завершается терапия.

Повторю, физиологическая и желтуха грудного молока исчезают бесследно, не вызывая осложнений, и лечения не требуют. А вот патологическая может иметь нехорошие последствия. Если не обращать внимания на ухудшающееся состояние малыша, то не исключены отравление организма токсическим пигментом, который поражает мозг и нервную систему, снижение альбумина в крови новорожденного, а также возникновение глухоты, судорог, возможен даже летальный исход! Но всего этого можно избежать. Главное, вовремя диагностировать заболевание и начать терапию.

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.

ОЧЕНЬ ЧИСТО ИЛИ ОЧЕНЬ ВРЕДНО?

Очищение организма

Масса людей пытается избавить свой организм от «шлаков». Но можно ли на самом деле очистить печень, кишечник или сосуды? Зачем нужно чистить организм и как это правильно делать? К чему приводят разгрузочные дни и как помочь печени восстановиться?

Давайте разберемся: что является мифом, а что — правдой.

Миф 1-й: арбузная диета и регулярное голодание способствуют очищению организма.

Правда заключается в том, что подобные диеты способствуют лишь снижению веса, ведь при этом человек потребляет достаточный объем воды и относительно малое количество калорий. Но к очищению организма они не имеют никакого отношения. К примеру, во время арбузной диеты (несколько дней только на арбузах) человек потребляет много жидкости, но, поскольку в этой ягоде содержится много сахара, она является едой, хотя и низкокалорийной. Промыть кишечник арбузом невозможно, так как вода в этом органе всасывается, но усиленное количество мочеиспусканий способствует промыванию мочевого пузыря.

Голодание на воде с медом (раз в неделю на воде с тремя ложками меда и лимоном) также помогает поддерживать хорошую физическую форму, но только если речь идет о здоровом организме. Что касается лечебного голодания, то оно показано пациентам лишь при определенных проблемах, и проводить его необходимо только под наблюдением врача.

Миф 2-й: необходимо регулярно очищать кишечник с помощью клизм, гидроколонотерапии и слабительных.

Некоторые пациенты ставят клизмы и проводят гидроколонотерапию (промывание толстого кишечника водой) в расчете на то, что они очистят свой кишечник. Многие делают это, надеясь избавиться от глистов — крупных гельминтов, которые присасываются к стенкам кишечника (хотя у подавляющего большинства людей их нет). Но от них никакие клизмы избавить не в состоянии: для этого назначаются медикаменты, убивающие паразитов и выводящие их из организма.

Если же говорить конкретно о воздействии клизмы, то она способна очистить лишь небольшой отрезок прямой кишки и никак не сможет достать до того участка, где обычно обитают глисты. При этом клизма часто травмирует анальный сфинктер, и, если ставить ее слишком часто, это может привести к недержанию кала. Кроме того, клизмы и гидроколонотерапия, при которой в организм вливается около 20 л воды, вымывают из кишечника полезную флору, которая помогает переваривать пищу и самостоятельно очищать орган.

Как же правильно очищать кишечник, в котором содержится большое количество микробов? Чтобы грамотно очистить кишечник, нужны лишь вода и грубое волокно, разбухающее под воздействием жидкости и проводящее «уборку», выталкивая из кишечника все, что в нем собирается. Что же необходимо принимать в пищу в виде источника грубого волокна, чтобы в кишечнике не застаивалось лишнее? Надо просто включить в свой рацион продукты, богатые клетчаткой, — овощи, фрукты, злаки, кукурузные отруби и бобовые. То есть очищать кишечник необходимо вовсе не через задний проход, а через рот, употребляя полезную для него пищу.

Миф 3-й: желчегонные препараты способствуют очищению печени.

Желчь производится печенью и скапливается в желчном пузыре. Таким образом, желчегонные препараты лишь выгоняют желчь из желчного пузыря, а не из печени. Кроме того, печень является огромной химической «фабрикой», производящей множество полезных веществ (белков, билирубина, холестерина и так далее) и проводящей переработку всего, что поступает в организм. Этот орган вообще не нуждается в очистке, так как способен к самоочищению, в том числе и от токсинов. Человек, конечно, может вредить печени, употребляя некоторые вещества — в первую очередь алкоголь и жирную пищу, которые разрушают железу.

К желчегонным препаратам относятся любые виды масел, вызывающих сокращение желчного пузыря, и целый ряд трав, после принятия которых пациенты обычно ставят на бок грелку. Но когда человек пытается очистить печень и с этой целью пьет желчегонные средства, он не учитывает, что в его желчном пузыре могут оказаться камни, которые под воздействием масла начинают двигаться и закупоривают выход из пузыря. В лучшем случае такой пациент отделывается желчной коликой, а в худшем у него может возникнуть панкреатит – воспаление тканей поджелудочной железы. Так что от такого метода очищения есть риск погибнуть.

Помните, что при желчнокаменной болезни желчегонные лекарственные средства (кроме холеспазмолитиков) строго противопоказаны. Особо опасен прием холекинетиков (обладают спазмолитическим действием и способствуют выделению из желчного пузыря желчи) – можно оказаться на операционном столе, причем экстренно. Поэтому, если принимать желчегонное вам посоветовал не врач, а знакомая (как это часто бывает), для начала определите, нет ли опоясывающей боли, возникающей через 30 минут после приема пищи. Именно этот симптом является показателем наличия у человека камней в желчном пузыре. И если он у вас при-

сутствует, вам необходимы не препараты, а немедленное посещение врача.

Для поддержки печени ее необходимо не чистить, а защищать: следить за тем, чтобы не было вирусных гепатитов (своевременно делать прививки), не употреблять жирную пищу, не злоупотреблять алкоголем. При этом всегда следует помнить, что печень — это уникальный орган, способный восстановиться сам: даже при удалении 2/3 части железы (к примеру, при раковых заболеваниях) спустя некоторое время этот орган вырастает до своего первоначального размера. Поэтому не стоит дополнительно его повреждать — лучше оставьте печень в покое.

Миф 4-й: отвар лаврового листа способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек.

К великому счастью, наш организм создан таким образом, что если ему не вредить, то он будет самоочищаться. Давайте заглянем внутрь сосуда и разберемся, что такое холестериновая бляшка. Фактически она состоит из липопротеинов низкой плотности – опасной разновидности холестерина, которая способствует образованию атеросклеротических бляшек и провоцирует закупорку сосудов, приводит к инфарктам и инсультам. Лавровый лист (любители «чистки сосудов» обычно заваривают 12-15 листиков в течение 3 часов 700 мл воды) не в состоянии растворить эти жировые образования и убрать «склеенные» тромбоциты (мелкие кровяные пластинки, от которых зависит состояние крови в жидком виде), образующие холестериновые бляшки. Сделать это можно только с помощью препаратов — сердечного аспирина и статинов. Первый разжижает кровь и не позволяет тромбоцитам «склеиваться», препятствуя образованию тромбов. Вторые помогают вывести скопления жира из сосудистой стенки, снижая уровень холестерина в крови. Таким образом сосуды будут очищены.

Миф 5-й: чтобы кожа была здоровой и красивой, необходимо регулярно чистить лицо у косметолога.

Чаще всего родители ведут на чистку лица своих детей (или внуков) – подростков. При этом они даже не догадываются, что во время механической чистки (выдавливания прыщиков), которую делают в косметических салонах, инфекция буквально разносится по всему лицу. Поэтому так называемые «профессиональные» чистки не только бесполезны, но даже вредны.

Но давайте для полного понимания рассмотрим кожу «в разрезе»: как известно, ее верхний слой (эпидермис) с годами покрывается ороговевшими чешуйками — мертвым слоем. Кожа в возрасте старше 40 лет покрыта уже серьезно разросшимся ороговевшим «грузом». Именно он делает ее пористой и заметно постаревшей, поэтому главная задача очищения заключается в регулярном механическом удалении этого слоя. Это можно делать с помощью так называемых скрабов или мочалки для лица умеренной жесткости.

Еще один простой способ — применить домашний фруктовый пилинг: его можно приготовить, к примеру, из лимона (который буквально растворяет омертвевшие клетки кожи) таким образом. Из двух свежих лимонов натереть цедру и залить ее 1 ст. ложкой оливкового или другого масла. Нанести на кожу и подождать, пока средство подействует, затем его тщательно смыть. Обладателям сухой кожи держать лицо обработанным нужно не менее 5 и не более 8 минут. Жирный эпидермис требует более продолжительного воздействия: время процедуры в этом случае увеличивается до 10-12 минут. Сделать пилинг лица лимоном можно только со свежевыжатым соком и цедрой, но эти ингредиенты нельзя заменять лимонной кислотой, так как она нанесет коже непоправимый вред. С особой осторожностью к лимонным пилингам стоит отнестись пациентам с сосудистыми сеточками на лице, при повышенной чувствительности покровов

и с очень сухой кожей. Такой пилинг можно применять не чаще, чем раз в неделю.

Механическую чистку мочалкой и скрабом также не стоит часто проводить при ярко выраженных сосудистых сетках на лице и обладателям сухой кожи: они идеально подходят обладателям жирной и пористой, на которой нет воспалений.

Практически для всех типов кожи подходят энзимные пилинги, которые содержат ферменты растений: они наносятся в виде маски и растворяют ороговевший эпителий.

Глина — тоже прекрасный (и к тому же дешевый) способ очищения кожи. Она является адсорбентом: высыхая на лице в виде маски, глина вытягивает и удаляет с поверхности кожи все старое и отжившее. В современных клиниках проводят ультразвуковое и газожидкостное очищение кожи: это не·травматично, безопасно и полезно. Но не дешево.

Миф 6-й: токсины и «шлаки» постоянно накапливаются в организме человека и влияют на его здоровье, поэтому от них надо регулярно избавляться.

На самом деле токсичные вещества образуются в человеческом организме каждую минуту, и это совершенно нормальный процесс, который является результатом обмена веществ. Для их выведения у организма существует 5 органов: кожа, почки, легкие, кишечник и печень. Однако часто органы и биохимические системы обезвреживания токсинов не справляются со своими функциями, и в результате такой интоксикации возникают хронические заболевания. И если, допустим, клетки печени и почек перестали выполнять свою работу очищения из-за накопления в организме азотистых соединений, то помочь им можно лишь процедурой гемодиализа.

Многие пациенты уверены, что баня прекрасно помогает справиться с похмельным синдромом и вывести из организма токсичные вещества после ударной дозы алкоголя. Однако в таком состоянии посещать баню крайне опасно,

ведь организм человека и так сильно обезвожен алкоголем, а в бане или сауне он продолжает терять еще больше жидкости. Усугубляет это состояние сильная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, которая плохо переносит как сухой, так и влажный пар. В результате такого «лечения» мужчин довольно часто увозят из бани с гипертоническим кризом или инфарктом.

Конечно, не всегда дело доходит до критической точки, ведь интоксикация в небольших масштабах может приводить просто к ухудшению качества жизни – головным болям, частой утомляемости, недомоганиям. Поэтому лучше не доводить до таких моментов, помогая своему организму очищаться вовремя.

Миф 7-й: очищать организм полезно ягодными и фруктовыми коктейлями — модными сегодня смузи.

Если обратить внимание на многие модные детокс-рекомендации, то они все представлены в форме жидкости. Но нашему организму требуется не только жидкая, но и твердая пища, содержащая клетчатку, — чтобы работали и зубы, и кишечник. Конечно, от одного дня употребления ягодных коктейлей вреда не будет (к тому же они содержат много витаминов), но возлагать на них надежды как на ежедневный и полезный способ поддержания организма в порядке не стоит. Для этого организму нужны полноценное питание, физическая активность, хороший сон, отсутствие стрессов. Волшебных очистительных процедур не существует: человеку необходимо взять все в свои руки и просто вести здоровый образ жизни.

Александр ВАЛЕНТЬЕВ,
врач-гепатолог-гастроэнтеролог.

ВРЕМЯ СУШИТЬ ПЛОДЫ!

Сухофрукты

Летом, когда ветви плодовых деревьев сгибаются под тяжестью урожая и прилавки ломятся от сезонных фруктов, приходит время делать запасы на зиму. Наверное, самым старинным видом заготовок впрок является сушка плодов и ягод. Открыли его еще при первобытнообщинном строе. Наши древние предки обнаружили, что оставленные на солнце излишки собранных плодов не испортились, а лишь подсохли, не утратив при этом питательных свойств. Так был получен первый сухофрукт. Позднее сушеные плоды моряки стали брать с собой в дальние плавания, чтобы с их помощью поддерживать иммунитет и бороться с некоторыми недугами, например, с цингой. В северных странах с давних пор сухофрукты являются важным продуктом рациона, так как являются одним из немногих источников витаминного комплекса в холодных условиях. В Китае сушеные плоды до сих пор по древней традиции дарят на свадьбу, и каждый из них несет в себе особый смысл: груша – пожелание молодым быть одним целым, курага – для достатка, вяленая вишня – залог нежных отношений. По вкусовым качествам сухие фрукты уступают свежим, однако в них сохраняются все полезные вещества.

Сухофрукты – хорошая альтернатива чипсам и конфетам, которые обычно употребляют в качестве перекуса. Как и свежие фрукты, они богаты витаминами А, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6 (но теряют большую часть витамина С). Также сушеные плоды богаты железом, кальцием, калием, магнием, натрием, фосфором и являются источником биологически активных антиоксидантов – веществ, которые защищают клетки нашего организма от быстрого старения, неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. По их количеству среди

сухофруктов лидируют (первые 10 мест): золотисто-желтый изюм, золотистые груши, чернослив, мелкий черный изюм (коринка), вишни, яблоки, персики, финики, инжир, абрикосы (курага и урюк).

Все сухофрукты обладают полезными свойствами и содействуют нашему организму в решении следующих задач:

- Нормализация пищеварительных процессов, моторики кишечника.
- Стимуляция обмена белков, жиров, углеводов и ускорение метаболизма.
- Укрепление сердечной мышцы и стенок сосудов, профилактика анемии.
- Очищение различных внутренних органов и систем от токсинов, солей металлов, холестериновых отложений.
- Поддержание здоровья центральной нервной системы, кожи, волос, костей, суставов, почек.
- Усиление общего иммунитета.
- Профилактика авитаминоза в холодный период года.

100 г сухофруктов содержат больше килокалорий, чем свежие плоды и ягоды. Например, горсть изюма по калорийности равна четырем горстям свежих ягод винограда. В среднем же один стакан сушеных фруктов содержит 380-480 килокалорий. Поэтому они не рекомендуются к употреблению при ожирении и сахарном диабете.

Сушеное богатство

У каждого из сухофруктов имеется своя особенность и свое влияние на наше здоровье и самочувствие

Чернослив – чемпион среди сухофруктов по содержанию калия. Также он содержит сразу два вида растительной клетчатки (растворимую и нерастворимую), которые работают как слабительное, продлевают чувство сытости, снижают холестерин и регулируют уровень глюкозы в крови. Регулярное употребление чернослива способствует укреплению костей и предохранению клеток мозга от преждевременного старения.

Изюм содержит много витаминов группы В, калия, клетчатки и полезных растительных соединений. Включив его в свой рацион, можно снизить артериальное давление, а также уменьшить воспалительные процессы в организме. Помимо этого изюм является отличным успокоительным средством. Его полезные свойства способствуют снижению риска развития сахарного диабета второго типа (инсулиннезависимого) и сердечно-сосудистых заболеваний.

Яблоки обогащают организм фосфором, железом, магнием, кальцием, калием, цинком, йодом и пополняют запасы витаминов А, В и С. Благодаря содержанию полисахарида пектина (природный сорбент – вещество, очищающее организм и выводящее из него токсины) они улучшают работу органов пищеварения. Их витаминно-минеральный состав благотворно влияет на нервную систему, выступает эффективной профилактикой рака, заболеваний щитовидной железы, болезней сердце.

Груши содержат калий, кальций, цинк и йод, также богаты пектином и витаминами А, Р, Е, С и группы В. Сушеные груши улучшают работу поджелудочной железы и мочевыводящих путей, снижают тревожность и помогают справиться с простудными заболеваниями. А калий, которого в них много, укрепляет сердце.

Клюква славится рекордным количеством витамина С, содержит витамины РР, Е, К, группы В, холин, а также микро- и макроэлементы: железо, кальций, магний, натрий, медь, калий и многие другие. Ценна эта ягода и бензойной кислотой – природным консервантом. Обладая благодаря такому богатому составу противовоспалительными, жаропонижающими и антисептическими свойствами, сушеная и вяленая клюква издавна используется в народной медицине при простудах (повышает иммунную систему и защитные силы организма) и заболеваниях мочеполовой сферы (подавляет рост патогенной микрофлоры). Она также положительно воздействует на работу сердца и сосудов, нервной и пищеварительной систем, почек и печени, поджелудочной железы; нормализует водный и солевой обмен и артериальное давление.

Вишня благодаря содержанию флавоноидов (растительные вещества, активирующие работу ферментов), помогает справиться с бессонницей, улучшает состояние пищеварительного тракта. Установлена связь между употреблением сушеных плодов вишни и снижением уровня «плохого» холестерина в крови, а также риска возникновения ишемической болезни сердца. Те, кто регулярно употребляет ее, менее склонны к возникновению опухолей в кишечнике.

Курага (сушеный абрикос без косточки) и **урюк** (сушеный абрикос с косточкой) обеспечивают до 47% суточной нормы потребления витамина А, что делает их не только полезным перекусом, но и профилактикой заболеваний глаз. Также их рекомендуется употреблять при болезнях сердца, анемии, ослабленном иммунитете. Эти сухофрукты омолаживают кожу, укрепляют волосы, повышают гемоглобин, очищают кишечник, способствуют устранению закупорки сосудов.

Инжир славится высоким содержанием железа, поэтому незаменим для борьбы с анемией. Также он обогащает организм калием, кальцием, йодом и фосфором. Содержание этих веществ помогает держать под контролем гипертонию, выступает профилактикой заболеваний сердца, развития венозной недостаточности. Дополнительный плюс инжира – улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

Персики изобилуют витамином А, калием, железом и медью, благодаря чему наполняют человека энергией. Также они способствуют повышению уровня гемоглобина в крови. Регулярное включение сушеных персиков в рацион улучшает работу желудочно-кишечного тракта и позволяет избегать запоров.

Хурма – не только кладезь витаминов (С, А, группы В, Р, Е, бета-каротина), но и полезное лакомство. Она положительно влияет на сердце, суставы и дыхательные пути; улучшает аппетит; служит профилактикой геморроя и мужских недугов; нормализует давление и укрепляет стенки сосудов; выводит шлаки и токсины; заживляет раны (в перемолотом виде); действует омолаживающе на весь организм; укрепляет иммунитет; повышает уровень гемоглобина; борется с вируса-

ми. Еще один плюс сушеных и вяленых плодов хурмы в том, что они никогда не вяжут.

Финики. Эти чрезвычайно сладкие сухофрукты содержат много клетчатки и других ценных растительных соединений, богаты медью, железом, магнием, цинком, марганцем, калием, кальцием и витаминами А, С, B_1, B_2, B_6. Также в их составе присутствуют 23 вида аминокислот, которые отсутствуют в большинстве фруктов. Сушеные финики отлично насыщают, влияют на увеличение продолжительности жизни и повышают мужскую потенцию. А их регулярное употребление будущими мамами в последние недели беременности способствует расширению шейки матки, что положительно сказывается на процессе родов.

Красивый вид ни о чем не говорит!

Чтобы получить сухофрукты, свежие плоды и ягоды высушивают до 20-процентной влажности двумя способами – естественным (на открытом воздухе) или ускоренным (с использованием термической обработки или консервантов и красителей).

Со вторым вариантом нередко можно столкнуться, приобретая готовые сухофрукты в магазине. Блестящий чернослив, янтарный «кишмиш», морковного цвета курага, золотистый инжир на прилавке радуют глаз, но, увы, это только красивая картинка. Натурально приготовленные, безопасные для здоровья сухофрукты лишены подобной привлекательности – при сушке они сморщиваются и темнеют, приобретая матовость, на ощупь – сухие, средней жесткости и не слипаются в горсти.

Чем же обрабатывают сухофрукты на производстве для придания им красивого товарного вида?

Щелочь. Чтобы ускорить процесс сушки плодов, некоторые производители предварительно окунают их в раствор каустической соды, которая может стать причиной раздражения стенок кишечника. После применения химиката сухофрукты трескаются, что маскируется глицерином или

воском. Под таким покрытием вредный раствор остается на продуктах даже после ополаскивания их водой.

Горелка. Сушку могут ускорять при помощи бензиновых или газовых горелок, что приводит к образованию канцерогенов. Поэтому, если от сухофруктов чувствуется неприятный нефтяной или солярный запах, лучше их не покупать. После замачивания таких фруктов на воде появляются радужные разводы и пленка.

Жидкий дым. В результате обезвоживания им сухофрукты накапливают канцерогены. О применении химиката расскажет копченый запах продукта. Не стоит покупаться на заверения продавца, что сушеный чернослив должен пахнуть дымком – такого «аромата» у качественно приготовленного сухофрукта не бывает!

Диоксид серы. Поверхность сушеных и вяленых плодов практически всегда обрабатывают реактивом Е22 (диоксид серы, сернистый газ, двуокись серы, сульфит, сернистый ангидрид), который позволяет сохранить их яркий цвет, отбелить и не дать потемнеть. Он также защищает продукты от окисления, предотвращает размножение бактерий и плесневых грибов, чем увеличивает срок их годности. Однако диоксид серы негативно влияет на здоровье: противопоказан аллергикам, людям с болезнями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Поскольку производители обычно указывают на упаковках только наличие этого компонента в составе (без указания количества), нужно исключить продукты с антиокислителем Е220 из рациона детей. Значительно снизить содержание диоксида серы в сухофруктах может тщательное промывание их проточной водой комнатной температуры и вымачивание в течение часа (вода также не должна быть горячей, так как в горячей консервант растворяется медленнее). В процессе вымачивания нужно менять воду и тщательно перемешивать сухофрукты. Чтобы проверить, остался ли еще в продукте диоксид серы, можно растворить несколько крупинок марганцовки в большом количестве воды, а затем влить туда жидкость, в которой вымачивались сухофрукты: если фиолетовый раствор обесцветится, значит, консервант перешел из продукта в воду.

Вредного влияния консервантов, антиокислителей и прочих химикатов на организм можно полностью избежать, если сушить фрукты в домашних условиях самостоятельно.

Экологично и безопасно

Сушка на открытом воздухе под солнечными лучами – наиболее экологичный, полезный и безопасный способ заготовки сухофруктов, доступный в южных регионах. Но если лето жаркое, то и в средних широтах можно получить хороший результат.

Для сушки подходят неподпорченные плоды нормальной зрелости.

Фрукты или ягоды нужно освободить от плодоножек и хорошо промыть в проточной воде (кроме малины, лесной земляники и ежевики – они могут в воде размякнуть). Если есть косточки (слива, вишня, абрикос и прочее), их по желанию можно оставить или удалить (главное, после удаления избавиться от вытекшего сока). Яблоки и груши порезать тонкими дольками, сливы и абрикосы разделить на половинки – чтобы увеличить площадь испарения.

Алгоритм сушки фруктов и ягод на свежем воздухе:

- фанерный лист застелить пергаментом (бумагой для выпечки). На нем одним слоем разместить подготовленные ягоды или ломтики/дольки фруктов;
- поставить лист под солнечные лучи до 15 дней (в зависимости от погоды);
- ломтики фруктов периодически (1-2 раза в день) переворачивать;
- на ночь закрывать полуфабрикат слоем марли;
- оберегать продукт от насекомых и дождя;
- при необходимости (например, резкой перемене погоды) досушивать фрукты в тени до полной готовности;
- семь часов томления;
- чаще всего хозяйки для сушки ягод и фруктов используют духовку. Этот способ требует времени и усилий меньше, чем предыдущий, однако и у него есть определенные правила.

Алгоритм сушки фруктов в духовке:

- противень или решетку застелить пергаментом (бумагой для выпечки), на котором равномерным слоем распределить подготовленные фрукты или ягоды;
- установить температурный режим 60-70 градусов;
- включить режим вентиляции (если он есть) или периодически приоткрывать дверцу, чтобы избыток влаги выходил из духовки наружу;
- томить плоды в течение 7 часов, периодически переворачивая, чтобы они не подгорели или не просушились неравномерно;
- после выключения противень с сухофруктами оставить в духовке до полного остывания.

Виноград сушится несколько иначе. Гроздья на застеленном пергаментом противне помещают в разогретую до 55 градусов духовку и периодически вынимают, чтобы перевернуть. Сушка продолжается 2-3 дня с перерывом на ночь. В последний день температуру снижают до 35 градусов. После сушки гроздья разбирают на отдельные ягоды – изюм готов.

Электричество в помощь

Длительность приготовления в электросушилке зависит от обилия влаги в конкретном плоде, толщины подготовленных к сушке ломтиков (или размера ягод) и влажности в помещении, где она будет работать.

Фрукты предварительно перебирают, отбирая зрелые и здоровые плоды и срезая с них заметные повреждения и мягкие участки, затем моют, удаляют косточки, по желанию очищают от кожуры.

Электросушилка разделена на несколько сетчатых секций, и, чтобы кусочки размягченных при нагреве фруктов не проваливались, желательно каждую секцию застелить марлей или другой натуральной тонкой тканью.

Порезанные на одинаковые дольки или ломтики плоды размещают в один слой, сбрызгивают лимонной кислотой,

чтобы они сохранили цвет. За один раз на всех секциях лучше сушить плоды одного вида, так как разные фрукты и ягоды содержат разное количество влаги, и высушить их одновременно не получится. Кроме того, нужно учитывать, что плоды, расположенные на нижних ярусах, готовятся быстрее, так как поток воздуха там более интенсивный.

В электросушилке выставляется определенный режим сушки (время и температура). Для каждого вида ягод и фруктов он прописан в инструкции. По истечении указанного времени сушилка отключается автоматически.

Оптимальная температура для сушки ягод и фруктов – 40-60 градусов. Сушка винограда длится 12 часов в режиме 3 часа – в сушилке, 2 часа – на воздухе. При таком способе в изюме сохраняется значительное количество витаминов и других полезных соединений.

Хранение сушеных фруктов и ягод

Тепло и влага – основные враги сухофруктов, так как при увеличении температуры и влажности в продукте могут завестись жучки-вредители, грибки и плесень.

Помещение для хранения сушеных плодов должно быть прохладным и сухим (влажность воздуха – не более 70%). Размещение в холодильнике исключается из-за повышенной влажности!

Перед тем как поместить сухофрукты на хранение, их нужно выдержать в открытой таре на воздухе, чтобы естественная влага внутри продукта распределилась равномерно. Наилучшей тарой являются холщовые мешочки. Также подойдут стеклянные, керамические или деревянные емкости с плотными крышками. Мешки должны быть завязаны, а банки плотно закрыты, иначе внутрь быстро проникнут жучки-вредители.

Периодически нужно проверять хранящиеся сухофрукты и перебирать их: плоды со следами порчи и плесени выбрасывать, а отсыревшие заново дополнительно просушивать.

Различные виды сухофруктов подлежат хранению отдельно друг от друга, так как у них может быть разная влажность, и вместе они начнут портиться быстрее. Срок хранения сушеных плодов составляет один год, дольше хранить их нежелательно из-за риска появления в них вредителей.

Паста Амосова

Сушеные заготовки можно использовать в различных блюдах, но самый популярный вариант – **витаминная паста Амосова**, названная в честь выдающегося советского хирурга, ученого и писателя Николая Михайловича Амосова. Она способствует укреплению иммунитета, восстанавливает силы после болезней и служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

Для приготовления смеси берем по 200 г кураги, чернослива без косточек, сушеного инжира, темного изюма, грецкого ореха, натурального меда (лучше липового) и 1 лимон среднего размера.

Сухофрукты промываем, отжимаем и пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере. Орехи хорошо чистим и также измельчаем. Вымытый лимон нарезаем на кусочки, вынимаем косточки и перемалываем. Подготовленные ингредиенты соединяем, заливаем медом и перемешиваем.

При отсутствии аллергии на компоненты полезно употреблять витаминную пасту Амосова взрослым три раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды, детям (начиная со старшего дошкольного возраста) – два раза в день по 1 ч. ложке в том же режиме.

Смесь хранить в холодильнике в закрытой стеклянной таре до одного месяца.

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат медицинских наук.

КАЛЕЙДОСКОП

ИМБИРЬ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

По мнению западных медиков, имбирь способствует сжиганию висцерального жира, в том числе в области талии. Был проведен ряд экспериментов, в которых приняли участие две группы женщин. Участницы одной группы принимали в течение 12 дней по 1 г экстракта имбиря, другим добровольцам давали плацебо.

В результате участники из первой группы отметили значительное снижение аппетита и более существенное уменьшение объема живота по сравнению с добровольцами из второй группы. Кроме того, ученые зафиксировали у участниц, принимавших имбирь, понижение уровня глюкозы в крови. При этом потребление пряности никак не повлияло на уровень холестерина в крови.

Исследователи посоветовали готовить имбирный напиток. Для приготовления необходимо отрезать небольшой кусочек корня – размером с мизинец, измельчить, залить 150 мл кипятка и варить на медленном огне в течение 10-15 минут. Затем процедить и пить, если нет противопоказаний (посоветуйтесь с лечащим врачом).

Российский врач, кандидат медицинских наук Алексей Парамонов подтвердил, что имбирь может улучшать течение сахарного диабета, снижать вес и оказывать противовоспалительное действие. Однако он предостерег, что продукт может доставить неприятности людям с функциональной диспепсией, рефлюксом, геморроем в период обострения.

ВНИМАНИЕ: АГРЕССОР!

Почему нам грубят

Вы никогда не задумывались, почему после общения с некоторыми людьми чувствуешь себя будто облитым грязью? Вроде ничего особенного не сделал, а непонятно, почему «получаешь по лбу»? Отчего абсолютно незнакомые люди грубят и считают нужным поучать других? Многие зачастую при этом теряются и не всегда могут дать отпор. Почему же нас так обижает грубость незнакомых, никак не связанных с нами людей? Об этом я и предлагаю поговорить.

Однажды, договорившись через интернет-сайт, я отдавала незнакомому человеку большие пластиковые коробки. За просто так, естественно. Договорилась о встрече у моего подъезда. Когда женщина, которой я пообещала отдать коробки, позвонила, мы с сыном уже одевались, чтобы выйти на улицу. «Как хорошо, – подумала я, – и от коробок избавимся, и погуляем». «Девушка, почему я вас должна ждать? – услышала я недовольный голос. – Я же с ребенком». Женщина стояла одна, и никаких детей рядом с ней не было. Я в недоумении молча отдала ей коробки, и мы с сыном отправились дальше.

С грубостью можно встретиться где угодно: в транспорте, в очереди к врачу, в магазине, в Интернете. В последнем случае еще добавляется и некая таинственность: можно зарегистрироваться под чужим ником и говорить гадости всем подряд, поскольку все равно «не найдут и не накажут».

Нам грубят не потому, что мы такие-сякие-нехорошие, а потому, что самому агрессору плохо. Очень плохо. Выражая свою агрессию, он демонстрирует нам свои внутренние диагнозы. Психологически здоровая личность не будет в стрессовой ситуации оскорблять и морально унижать другого. А те, кому уже давно пора к психологу, именно так ре-

шают свои психологические проблемы. Они автоматически используют других как инструмент для решения собственных проблем или компенсации личных комплексов. Ну не умеет человек просто общаться, не может адекватно решать свои проблемы, постоянно ходит в напряжении, а накричал на вас – и тут же успокоился. Знакомая картина? Поэтому некоторые люди испытывают настоящее удовольствие от выброса агрессии и оскорблений.

Работая психологом, я периодически сталкиваюсь с разными агрессорами, вампирами и хейтерами (от английского «ненавидеть»). К счастью, психологически взрослых, адекватных, благодарных, готовых совершенствоваться людей все равно больше.

Виды агрессии

1. *Токсичные фантазии* возникают, когда агрессор, не зная жертву, пытается приписать ей какие-либо несуществующие факты. Например: «Знаем мы этих врачей – у них все дипломы куплены» или «Откуда у него такие деньги? Наверняка наворовал».

Доказывать, что ты – не верблюд, и твой диплом получен честным путем, а твои доходы легальны – бесполезно. Потому что люди, обладающие токсичными фантазиями, все равно предпочтут в них верить, додумывать и прикрываться ими как фактами. Все это происходит по причине ограниченности мышления, неумения общаться, понимать другого.

2. *Нарциссическое превосходство.*

Агрессор-нарцисс уверен, что он выше, умнее, круче всех, поэтому имеет право экзаменовать и оценивать вас. В результате он начинает вешать на вас собственные ярлыки: «Вы сначала у людей спросите, а потом пишите!», «Ты что тут, самая умная?», «Ишь, какая вежливая нашлась»... «Что у вас за бардак в детской комнате?» (комментарий посторонней женщины под фото блогера, многодетной мамы).

На самом деле у агрессора нет никаких прав решать: ставить вам «зачет» или нет. В основе подобной агрессии лежит банальная зависть или сожаление. Человек видит, какую прекрасную статью вы написали, какая вы умная и интеллигентная женщина. Или как весело и интересно у вас дома, где звучит детский смех, хотя иногда нет времени даже прибраться. Он хочет, чтобы и у него было точно так же, как у вас, но не знает, как этого добиться, а потому завидует, искусственно поднимая свою самооценку оскорблениями.

3. *Обесценивание.*

Примеры: «Надо же, какие мы нежные», «Что, правда глаза колет?», «А никому не интересно, что вы там думаете». Такие комментарии можно, к примеру, услышать (или прочесть) в ситуациях, когда вы рассказываете о себе, делитесь своими мыслями или чувствами. В подобных нападках кроется обесценивание вашего мнения, поступков, идей и неумение прислушиваться к переживаниям другого человека.

В этом случае агрессора ведет страх погрузиться в чужие чувства: «Если я начну волноваться за другого, то мне будет еще больнее».

4. *Требования, перекладывание ответственности, обобщения*.

Одна моя знакомая – известная творческая личность. У нее довольно большая аудитория, она очень интересно пишет, с тонким юмором. Некоторые истории она публикует в Интернете и там же рекламирует свои книги. Одна ее книга стоит порядка 200–300 рублей. Однажды ей пришло такое сообщение: «Мы, в отличие от вас, деньги лопатой не гребем. Могли бы и бесплатно книжку выслать».

Наверно, довольно часто вы встречаетесь с незнакомыми людьми, которые что-то решают за вас. Например, отдаете бесплатно детские вещи в отличном состоянии, а вас упрекают, что вы не отвезли их на другой конец города. Или уступили место в транспорте, а вам ответили: «Могла бы и раньше встать».

Когда мне было 10 лет, в лифте моего подъезда застряли люди. И мы с подругой помогали лифтерше открывать двери. Люди, которых мы спасли, вместо благодарности обругали нас за то, что мы так долго возились.

В подобных случаях проблема агрессоров заключается в том, что они не могут справиться со своими чувствами и страхами, а потому проявляют их в виде претензий, направленных на вас. Ну, или на тех, кто оказался рядом. Например, на 10-летних девочек.

Почему мы обижаемся на незнакомых людей?

А и правда – почему? Вот сказали вам что-то неприятное, и сразу настроение испортилось. Почему бы просто сразу не забыть об этой ситуации?

Эта история произошла на одном психологическом тренинге. Тренер вызвал девушку с длинной косой и сказал: «Какой ужас! Какие короткие у тебя волосы. Тебе это так не идет». Девушка недоуменно посмотрела на тренера, мол, что за ерунда? Она же знала, что у нее длинные волосы, и, естественно, такая «критика» ее ничуть не задела.

Тогда тренер продолжил свой эксперимент, заявив: «Ты – бездарность! Ты ничего не добилась в этой жизни, ничего не можешь». На этих словах девушка разрыдалась. На самом деле она была умницей и многого добилась. Но залилась слезами, потому что в глубине души сомневалась в себе, страдала низкой самооценкой, и подсознание дало ей команду согласиться со столь абсурдной характеристикой.

Отсюда и вывод: «Никто не может вас заставить почувствовать себя неполноценной без вашего согласия». Кстати, это цитата Элеоноры Рузвельт, супруги президента США Франклина Рузвельта.

Мы обижаемся на обвинения и критику людей, потому что в глубине души соглашаемся с тем, что нам говорят. По сути, мы сами являемся причиной наших обид. Если же начать

серьезно заниматься повышением своей самооценки, научиться адекватно и эффективно реагировать на агрессию, то негатив, направленный на вас, не будет так убивать морально.

Как реагировать на агрессора?

1. «Быстрый анализ». Попробуйте отойти от эмоций и понять: «А обо мне ли это? Или это больше о нем?». В большинстве случаев агрессия — это о самом агрессоре, который, как я уже отметила, транслирует нам собственные психологические проблемы.

Если же вы все-таки в чем-то виноваты, например, наступили на ногу человеку или опоздали на встречу, извинитесь, а на резкие нападки скажите, что сожалеете, но унижать или оскорблять вас никто не имеет права. Если же агрессия – это все-таки больше «о нем», попробуйте использовать следующие рекомендации.

2. «Взвешивание». Проигнорировать хама или все-таки ответить ему? Каждую такую ситуацию попробуйте взвесить: что я получу, если промолчу, и что, если отвечу? К примеру, если я сталкиваюсь с непрофессиональными агрессивными комментариями, оценивающими мою научную статью, то предпочитаю их проигнорировать, потому что человек явно не разбирается в теме. К тому же агрессивный, да еще и незнакомый человек не готов к диалогу, а поэтому нет необходимости что-то ему объяснять.

Игнорирование не подходит в тех случаях, когда вы часто подвергаетесь агрессии одних и тех же людей или же вам хочется, чтобы последнее слово все-таки оставалось за вами.

3. «Спокойствие». В общении с обидчиком никогда не показывайте, что вы огорчены. Точно и четко выражайте свою позицию. Не защищайтесь и не обороняйтесь. Говорите спокойно и расслабленно. Хамы – трусы, они не привыкли к откровенности и спокойствию. Им нужно вывести вас из себя, чтобы подпитаться вашей энергетикой. Не доставляйте им такой радости.

Например, кондуктор в автобусе начинает кипятиться: «Что мне ваша тысяча? У меня нет сдачи. Выходите!» Вы спокойным тоном: «Что, простите?» Кондуктор: «У меня нет сдачи! Почему не подготовились заранее? Выходите!» Вы все так же спокойно: «Мне очень жаль, что у вас нет сдачи. Я подожду, пока вы разменяете купюру».

4. Способ **«Психологическое айкидо»** заключается в использовании энергетики противника против него же самого. Начните вслух соглашаться с критикой противника. В результате ситуация доведется до абсурда и станет просто смешной.

Представьте, например, очередь в поликлинике. Одна агрессивная пациентка другой: «У тебя что, нет глаз? Не видишь – тут очередь! Как самая умная полезла?» Спокойная пациентка: «Вы правильно заметили – у меня точно нет глаз. И я, как самая умная, лезу без очереди». Агрессивная пациентка: «Ну, я же стою, как все!». Спокойная пациентка: «Да, вы стоите, как все. Не то, что я – лезу без очереди».

Способ подходит, когда есть время и желание потренироваться в психологическом айкидо. Если времени нет, можно остановиться на первом согласии, не продолжая диалог, уже этого приема бывает достаточно, чтобы снизить напряжение.

5. «Констатация факта». Иногда простой констатации факта бывает достаточно, чтобы собеседник умерил свой пыл. Например: «Вы сейчас грубите, мне такое общение неинтересно» или «Вы меня сейчас оскорбляете, я не умею говорить в таком тоне», или «Вы сейчас доказываете то, в чем не разбираетесь. И критикуете меня за то, чего не знаете».

6. «Одобрение, или «Обратное действие». Суть техники: вы хвалите нападающего человека, поддерживаете его, а в результате обезоруживаете, вводите в ступор.

Я иногда на какую-то провокацию отвечаю: «Прекрасно, отлично сказано», «Продолжайте в том же духе, у вас это отлично получается», «Повеселили. Оценила ваше чувство

юмора». И агрессия уходит в ноль. Собеседник замолкает и удаляется. Какой смысл ругаться, если тебя похвалили. Не скажешь же в ответ: «Не хвалите меня».

Важное дополнение при использовании этого метода. Вы действительно должны быть спокойны, когда говорите или пишете подобное. Такими ответами вы показываете собеседнику, что вас ничто не выбьет из колеи, вас невозможно обидеть, расстроить, можно только удивить или, в крайнем случае, рассмешить. Это и есть взрослая позиция на агрессию.

7. «Охрана личного пространства». Это особенно важно. Всегда охраняйте свои личные границы. Никто не вправе лезть в ваши личные дела, навязывать свое мнение, особенно если вам это не интересно, не корректно о вас отзываться. В этом случае фраза «Не ваше дело» имеет негативный оттенок, поэтому лучше заменить ее другими, например:

- «Спасибо, но вам не стоит беспокоиться об этом».
- «Не волнуйтесь по поводу моих дел, я обязательно все решу».
- «Спасибо, что заботитесь о нас, мы все сделаем сами».
- «Мне не нравятся люди, которых вы пытаетесь изобразить».
- «Оценил глубину вашей мысли. Спасибо».
- «Спасибо, что вы так внимательны к моей личности».
- «Не совсем остроумно, но уже кое-что».
- «Конечно-конечно. Проходите. Пусть сегодня вам повезет» (это помогает, когда кто-то толкается и лезет без очереди).

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.

ДОБРОТА ИЛИ ПОДДЕРЖКА АФЕРИСТОВ?

Благотворительность

Наверняка каждый из нас был свидетелем сборов денег на лечение больных детей: в общественном транспорте, в переходах и на вокзалах мы постоянно встречаем волонтеров и тех, кто называет себя родственниками страдающих от болезней. А те, кто пользуется компьютером, ежедневно видят подобные объявления в сети. Кто-то из нас доверяет просьбам страждущих и жертвует немалые деньги на спасение жизней, а кто-то уверен, что все просящие — исключительно мошенники. Как отличить человека, действительно нуждающегося в помощи, от афериста? Есть несколько явных признаков, которые помогут это сделать.

Главное, что вам надо запомнить: если деньги собирают частные лица на банковские карты или наличными, то, скорее всего, они пойдут не на лечение ребенка, а в карман аферистам. Иногда, конечно, данные своих карт публикуют вИнтернете настоящие родители действительно больных детей. Они думают, что так помогут благотворительным фондам быстрее собрать деньги. Но жертвовать на карты все равно рискованно, ведь в отличие от фондов родители не обязаны предъявлять никакие отчеты о собранных средствах. Так что вы никогда не узнаете, на что действительно были потрачены эти деньги. Поэтому давайте же учиться отличать фальшивые сборы от настоящих.

На что обратить внимание

Прежде всего обратите внимание на информацию о ребенке. В документах, которые предъявляют сборщики денег,

должны быть указаны имя, фамилия, диагноз ребенка и город, где он лечится. Если деньги на лечение собирает фонд, то обязательно должно быть его название, потому что родители серьезно больных детей почти всегда обращаются в такие фонды за помощью. В Интернете родные создают специальные группы и в разделе «Информация» размещают фото всех документов. Если всего этого нет, перед вами мошенники: они скрывают информацию, чтобы ее нельзя было проверить. А если есть, то по имени, фамилии и диагнозу легко узнать, «а был ли мальчик?».

К примеру, если информацию о больном ребенке найти сложно даже в Интернете, сбор мошеннический. Новости о реальных ситуациях довольно быстро появляются в самых разных СМИ, ведь фонды стараются разместить ее везде в максимальном объеме, чтобы люди при желании могли проверить ее истинность.

Не стоит доверять фотографиям детей, которые демонстрируют в общественных местах. Чаще всего мошенники крадут реальные фото из Интернета: россиян, иностранцев, больных, когда-то болевших, и даже здоровых или погибших. Если вы хотите проверить подлинность фотографии, попросите знакомого, имеющего доступ к Интернету, найти изображение ребенка на сайте какого-нибудь фонда. Если изображение есть, значит, оно украдено. При этом, скорее всего, на странице фонда у ребенка будет другое имя или вообще окажется, что сбор уже закрыт. Фото ребенка может найтись и на личной интернет-страничке родителя больного ребенка: они часто выкладывают фотографии, не подозревая, что их могут использовать аферисты.

Ворованные фото из Интернета обычно очень плохого качества, на них размыты лица или ребенок плачет. На видео родители часто молчат или их слов не разобрать, а если присмотреться, на заднем плане фотографий можно увидеть вывески иностранных магазинов. Кроме того, в поддельных рассказах не будут ничего упоминать о жизни ребенка, зато реквизиты банковской карты повторяются с завидной регулярностью. А вот родители настоящих детей обычно не толь-

ко просят о помощи, но и показывают отчеты фондов о том, на что были потрачены собранные средства. Еще они рассказывают, как проходит лечение и чем ребенок занимается, когда находится дома. Пополняются такие досье постепенно, на протяжении длительного времени: они не выглядят как странные бумажки, собранные за пару дней для показа в электричке.

Кстати, документы, которые мошенники показывают в общественных местах, они часто воруют с интернет-страниц реально болеющих детей. При этом аферисты обрезают фото или меняют с помощью компьютерных технологий имя и фамилию ребенка и затем распечатывают подделку. Качество у таких лже-документов обычно низкое: буквы размыты, печати организаций и подписи врачей еле видны. Реальные документы всегда можно найти в Интернете, где интересующиеся люди задают множество вопросов: к примеру, есть ли справки, подтверждающие диагноз; почему предполагаемая дата операции прошла, а сбор еще идет; когда будет отчет о тратах? Если сбор денег осуществляется честно, родственники и фонды всегда отвечают на все вопросы.

Как мошенники прикрываются фондами

Чтобы вызвать доверие, мошенники часто упоминают благотворительные фонды. Но информацию о них указывают ложную. Расскажу про самые распространенные схемы.

К примеру, название фонда аферист может выдумать. Но может быть использовано и реальное название, однако при изучении документов выясняется, что среди подопечных фонда нет конкретного ребенка, на лечение которого якобы собирают деньги. Аферисты надеются, что никто не станет ничего выяснять, хотя при желании эту информацию всегда можно либо проверить в Интернете, либо, узнав телефон фонда, существующего в вашем городе, позвонить туда и поинтересоваться сборами средств на конкретного больного.

Аферисты с каждым годом изобретают новые возможности обмана. К примеру, сегодня они научились создавать точные копии интернет-сайтов известных благотворительных фондов, но реквизиты там указывают свои собственные. Узнать, насколько реальны эти документы, можно, опять же позвонив в фонд. Кроме того, если вы пользуетесь Интернетом и хотите отличить настоящий сайт от подделки, обращайте внимание на опечатки: мошенники их часто делают, ставят неуместные знаки, точки, тире, делают грубые ошибки в словах. Если вы обнаружили такие признаки, отправлять деньги через сайт рискованно, и такую организацию нужно как минимум внимательно проверить. Для этого вы можете найти название фонда и его телефон в газете вашего города или услышать информацию о нем по телевизору. Не поленитесь позвонить туда и уточнить то, в чем вы сомневаетесь. К примеру, настоящий фонд всегда открыто называет имена своих сотрудников, которые курируют тот или иной сбор, при необходимости могут пригласить вас в здание, где расположена организация.

Но помните о главном: честные фонды не собирают деньги на личные карты своих сотрудников или родственников детей, это основной признак того, что перед вами аферисты.

Что такое черные списки сборов

В Интернете можно найти много информации, где разоблачают фальшивые благотворительные сборы. Наберите в поиске слова «мошенники-благотворители» и сразу получите массу информации об аферистах. Вот названия групп, которые сообщают о мошенниках: «Против мошенников и обманщиков всех мастей», «Мошенникам — нет!», «Мошенники, аферисты, попрошайки», «Аферисты, кидалы, мошенники». Еще можно воспользоваться поиском в новостях: для этого введите имя и фамилию больного ребенка или номер карты для сбора денег: возможно, эти люди давно засветились в черных списках.

Кроме того, существует ассоциация фондов «Все вместе», она борется с такими мошенническими сборами: для этого даже организованы специальные проекты – «Все вместе против мошенников» и «Все вместе за разумную помощь». Ассоциация всегда ответит на любые ваши вопросы по телефону и Интернету.

Мошенники в электричках

Мошенникам удобно работать в электричке: людей много, они постоянно меняются, а если что-то пойдет не так, легко выйти на ближайшей станции и дождаться следующего поезда. Мошенники ходят по вагонам в фирменных жилетах с названием фонда и собирают деньги на лечение в стеклянный ящик с фотографией тяжелобольного ребенка, на адаптацию детей, организацию праздников для ребят из детдомов, лечение больных малышей. К сожалению, многие пассажиры ведутся на этот маскарад. Аферисты выглядят убедительно и могут показать реальные документы, только к благотворительности они никакого отношения не имеют. Запомните: настоящие фонды не просят деньги в электричках и на улицах: добросовестные организации еще в 2017 году подписали декларацию, в которой отказались собирать деньги такими способами. Волонтеры этим заниматься не будут, поскольку это глупо, а для сотрудников фонда очень трудозатратно, плюс много волокиты с документами. Фондам такие сборы совершенно не выгодны – ни с материальной стороны, ни с точки зрения распределения рабочего времени.

Как не попасться на уловки мошенников? Либо переводить пожертвования через официальный сайт фонда в Интернете, либо передавать наличные деньги на специальных благотворительных мероприятиях.

Кроме того, помните, что люди, у которых реально болеют родные и близкие, не пойдут побираться в электрички – у них на это просто нет ни сил, ни времени.

Отдельно хочу сказать о «сборщиках», которые действуют якобы от имени приютов для бездомных животных. Опытные волонтеры отмечают, что ни один нормальный зоозащитник не пойдет собирать деньги в электричках со щенком, накачанным снотворным, или с уставшей голодной собакой на поводке. Такие «сердобольцы» пытаются играть на любви к животным и сострадании, но движет ими жажда наживы. Более того, такие действия подпадают под статью 245 УК РФ «Жестокое обращение с животными».

Часто бывает, что по электричкам ходят собирать милостыню матери с маленькими детьми. Одетые в плохую одежду и с голодными глазами, они поют песни и просят подать на кусок хлеба. Хуже, когда на руках матери младенец, который крепко спит: это явный признак того, что его усыпили снотворным или, еще хуже, наркотиками, чтобы тот не плакал во время «рейдов». Если вы видите таких мамаш, сразу обращайтесь в полицию: может быть, ребенок украден или куплен у неблагополучной семьи. Но даже если женщина действительно собирает деньги на еду, надо разобраться — почему, выяснить, в каких условиях живут дети. Ведь часто от таких родителей надо спасать детей.

Что делать, если вы уже отдали деньги аферистам

К сожалению, поймать и наказать мошенников сложно. Но написать заявление в полицию все же стоит: вдруг именно ваши показания помогут найти преступников. Еще можно пожаловаться в службу безопасности в Интернете и максимально распространить информацию о фальшивом сборе: тогда лживый сайт аферистов заблокируют, а ваш рассказ предостережет других людей. Заявление в полицию можно подать лично в отделении по месту жительства.

Если вы пользуетесь Интернетом, заявите о преступлении на сайте МВД, подав туда обращение. Там же вы можете заполнить заявление об отзыве платежа. Ведь, даже если вы

обратитесь в банк, он не сможет отменить ваш перевод, который вы отправили мошенникам. По закону это возможно только на основании решения суда.

Чтобы мошенников привлекли к уголовной ответственности, сумма вашего пожертвования должна быть больше 2500 рублей, иначе это будет считаться мелким хищением, за которое грозит как минимум штраф в размере до пятикратной суммы отправленных вами денег, но не менее 1000 рублей, а максимум — до 15 суток ареста. Если же вы перечислили мошеннику больше 2500 рублей, ему грозят штраф в размере до 120 тысяч рублей, исправительные работы на срок до одного года или до двух лет тюрьмы. А если аферистов было несколько, каждый может сесть в тюрьму на срок до 10 лет и заплатить до 1 миллиона рублей штрафа. Так что есть смысл предупреждать других: чем больше жертв делятся информацией – тем сложнее аферистам.

Итак, подведем итоги: что необходимо запомнить в первую очередь.

Доброта и сочувствие, которые вы проявляете в надежде помочь незнакомцам по поводу сборов на лечение больных и голодных детей и животных, могут оказаться не помощью, а поддержкой мошенников. Во-вторых, деньги лучше жертвовать через благотворительные фонды, а не на банковские карты или отдавать наличными в общественных местах. В-третьих, если вы стали жертвой мошенников, обратитесь в полицию и пожалуйтесь в службу безопасности интернет-ресурса. В-четвертых, расскажите о случившемся знакомым, журналистам, по возможности разместите информацию в средствах массовой информации. Пусть об аферистах узнает как можно больше людей.

Олеся КАЛЬНИЦКАЯ,
юрист, адвокат.

ХМЕЛИЦА

Хмель обыкновенный

Хмель обыкновенный – растение по-настоящему необыкновенное! У разных народов с ним связано огромное количество легенд. В славянской мифологии хмель принадлежит божеству Ярилу, олицетворяющему Солнце, и является покровителем пчеловодов, пивоваров, праздничных трапез, а еще авантюристов и игроков. Ладанку из шишек хмеля хранили как оберег от бед, а молодоженов осыпали зернами пшеницы и шишками хмеля.

Почему растение называют хмель? Как всегда, с растениями, которые используются человеком не одно столетие, версий тысячи, и найти истоки довольно сложно. По всей видимости, *Hamulus* (хумулюс) – это средневековая латинизированная форма названия, взятого из германского языка. Однако и оно было заимствовано и сильно искажено: по предположениям, имеет сарматское происхождение и изначально звучало как «Хаома».

В до-зороастрийской религии Древнего Ирана так называли напиток и растение, из которого его делали. Правда, над тем, что это было за растение, ученые также гадают. О хмеле древние персы не знали, однако это не помешало этому слову, хоть и сильно поменявшись, разойтись по всему миру.

Удивительно наблюдать, как слова путешествуют по Земле, видоизменяясь и обретая новые смыслы. Видовое название растения «люпулюс» (переводится как «маленький волк») было дано хмелю за то, что он способен легко и быстро обвить и убить другие растения, рядом с которыми находится. Народные названия хмеля: хмелица, дикий виноград, пивной цвет, хмельной цвет, хмиль, горкач.

Слово «хмель» ассоциируется с пивом. Благодаря хмелю этот напиток обладает характерным ароматом, а входящий в его состав лупулин расслабляет мышцы. Поэтому даже от стаканчика «хмельного» человек чувствует себя более рас-

слабленным. Ученые так и не смогли прийти к единому мнению о том, кто и когда впервые сварил пиво. Скорее всего, это произошло на территории Месопотамии в области между реками Тигр и Евфрат. В Европе пиво воспринималось как напиток варваров. Карл Линней считал, что готы вывезли его с территории сегодняшней России в Европу. Варварское пиво противопоставлялось высокому вкусу виноградного вина, но потом напиток, как говорится, распробовали. И уже с XIII века в Центральной Европе началось массовое возделывание хмеля, под который отводили большие площади.

Первые упоминания о хмеле как о лекарственном растении относятся к Древнему Риму. Начиная с XX века, в Европе хмель используют как лекарственное растение. В современной медицине оно давно закрепилось как официально подтвержденное, а препараты на основе этого растения используются в качестве профилактического и направленного действия. Многие современные официальные лекарства содержат в своем составе активные компоненты хмеля.

Ботаническое описание

Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus* L.) относится к семейству коноплевых (*Cannabaceae*). Это многолетняя двудомная травянистая лиана, имеющая многочисленные вьющиеся однолетние побеги длиной до 6 метров. От стержневого корня отходят горизонтальные побеги, которые в узлах укореняются и становятся корневищем, от них отходят вертикальные побеги. Стебли слабо одревеснеющие в нижней части, шестигранные, полые, шероховатые из-за покрывающих их крючковидных маленьких шипов. Листья супротивные, длинночерешковые с прилистниками, трех-пятилопастные или цельные. Основание листа сердцевидное, верхушка заостренная, края пильчатые.

Цветки хмеля раздельнополые. Тычиночные (мужские) цветки с пятичленным околоцветником собраны в пазушные метельчатые соцветия. Пестичные (женские) цветки с неразделенным пленчатым околоцветником расположены попарно в пазухах кроющих чешуй, с внутренней стороны усажены мелкими железками, выделяющими эфирные масла. Эти

цветки собраны в шишковидные продолговато-эллиптические светло-зеленые поникающие сережки, разрастающиеся при плодах в соплодия (которые и называют шишками из-за их внешней схожести с шишками хвойных растений).

Хмель цветет в июне - июле. Плод хмеля – сплюснутая семянка с остающимся при основании пленчатым околоцветником. Плоды созревают в августе-сентябре.

В дикой природе широко распространен в Европе, Северной Америке и в некоторых регионах Африки. А вот в Центральной Азии его очень мало. В природе часто растет возле рек и в степях, а также в лесных зонах. Но в настоящее время гораздо проще найти его культурные разновидности. В промышленных масштабах хмель выращивают во всех европейских странах, Мексике и США.

Химический состав

В шишках хмеля содержится от 0,3% до 1,8% уникального по составу эфирного масла. В нем найдено 224 компонента, относящихся к моно- и сесквитерпеноидам. Больше всего в эфирном масле хмеля мирцена, кариофиллена, гумуле-

на и фарнезена. Также соплодия хмеля содержат эфиры, спирты, органические кислоты, кетоны алифатического ряда и фенольные соединения: флавоноиды, производные кверцетина и кемпферола (изокверцитрин, рутин, астрагалин, кверцитрин, кемпферитрин, мирицитрин и другие), а также кумарины, антоцианидины (цианидин и дельфинидин), катехины и их полимеры, фенольные кислоты (хлорогеновая и ее производные, галловая, протокатеховая, кофейная, феруловая и другие).

В соплодиях содержится от 11 до 21% горечей, которые по международной номенклатуре принято называть «общими смолами». Горечи представлены двумя группами горьких кислот, являющихся производными ацилфлороглюцидов. Основным представителем альфа-кислот является гумулон, а группы бета-кислот – лупулон. Шишки хмеля содержат витамины группы В, аскорбиновую кислоту, токоферолы и эстрогенные гормоны.

Полезные свойства

Уникальный химический состав хмеля, в котором содержится большое количество биологически активных органических веществ и витаминов, обуславливает широкий спектр воздействия этого растения на организм человека. В число главных компонентов вошли разнообразные смолы, флавоноиды и эфирные масла, которые могут оказать благотворное влияние на организм. Так, сапонины и фитонциды укрепляют нервную систему, помогают при бессоннице и снижают общую тревожность, а эфирные масла обладают выраженным антибактериальным эффектом.

Содержащиеся в хмеле горечи первого типа обладают седативным действием, а горечи второго типа нормализуют аппетит и приводят в порядок работу желудочно-кишечного тракта. Флавоноиды и витамины оказывают противоязвенное действие, а фенольные соединения способны связывать свободные радикалы и выводить их из организма, оказывая таким способом мощное антиоксидантное воздействие на организм человека.

Различные части растения имеют разный химический состав. Например, микроэлементы, содержащиеся в шишках, способны снизить выработку тестостерона. А в листьях и плодах содержится много смол, из которых готовят препараты, обладающие успокаивающим, противовоспалительным и мочегонным действием.

Хмель, имеющий в своем составе биоактивные вещества и витамины, применяют как профилактическое средство при хронических заболеваниях желудка и кишечника. Народные целители успешно применяли хмель при бессоннице, гипертонии, климаксе, астении, цистите, аллергии, депрессии, заболеваниях почек и печени. Он также ускоряет регенерацию сосудов, обладает выраженным мочегонным эффектом и снижает сильную половую возбудимость. Соплодия хмеля увеличивают выработку желудочного сока, не повышая его кислотность, ускоряют обмен веществ и предотвращают развитие цирроза печени. Содержащиеся в хмеле горечи тормозят развитие одних грибковых культур и уничтожают другие. Конечно, шишки хмеля не способны полностью заменить антибиотики, но они уничтожают не только грамотрицательные бактерии, но и некоторые кислотоустойчивые микроорганизмы.

Недавние исследования показали, что в шишках хмеля содержится ксантогумол, который при варке пива образует метаболиты, обладающие противоопухолевой активностью. Эти метаболиты предупреждают развитие злокачественных новообразований. Также установлено, что содержащиеся в хмеле флавоноиды подавляют развитие злокачественных опухолей простаты.

Противопоказания

Хмель успешно используют для профилактики и лечения ряда болезней, но любые применения препаратов, содержащих различные части свежего или высушенного растения, необходимо согласовать с лечащим врачом. В хмеле содержится большое количество биологически активных веществ, поэтому возможно перенасыщение организма активными

компонентами хмеля. При передозировке возможны сильная головная боль, тошнота и переутомление. При возникновении этих синдромов необходимо сразу прекратить прием препаратов и обратиться за медицинской помощью.

Препараты хмеля категорически запрещено принимать беременным и кормящим женщинам, а также людям, имеющим любые гормональные расстройства.

С особой осторожностью к применению хмеля необходимо подойти аллергикам: биоактивные вещества хмеля способны спровоцировать серьезный приступ аллергии.

Применение

Соплодия хмеля обыкновенного входят в список официальных лекарственных растений Российской Федерации. Обладая широким фармакологическим действием, хмель входит в состав препаратов с самым разным назначением. Эфирное масло шишек хмеля входит в состав **валокордина** и **корвалдина**, обладающих успокаивающим действием. Настойка и экстракт входят в состав **валоседана, ново-пассита, санасона, уролесана, нервофлукса** и других. Уролесан растворяет камни в почках и желчном пузыре, валоседан помогает при тахикардии и спазмах кишечника, ново-пассит, нервофлукс и санасон успокаивают и нормализуют сон.

В народной медицине шишки хмеля используют для лечения простудных заболеваний, язв и воспалений, им облегчают состояния при малярии и воспалении легких. Из них готовят мази, водные и спиртовые настойки, примочки и компрессы.

Сборы, в состав которых входит хмель, оказывают успокаивающее и мягкое седативное воздействие. Хмель хорошо сочетается с ромашкой, мятой, полынью и зверобоем. Приготовленные из этих трав чаи, выпитые вечером, дарят глубокий, спокойный сон, снимают спазмы кишечника и нормализуют давление. При этом не происходит привыкание и нет тяжелой головы, как это бывает после снотворного.

Настои шишек хмеля помогают нормализовать давление и аппетит. Они показаны женщинам в период менопаузы, так

как содержат полезные фитогормоны. Хмель полезен для пищеварительной системы. Он благотворно действует на печень, расширяет сосуды и снимает спазмы.

Хмель добавляют в тоники для лица и в ополаскиватели для волос, а еще им набивают подушки. Сухой порошок хмеля добавляют в выпечку, а молодые побеги – в салат.

Самое большое применение хмель нашел в пивоварении. Для изготовления пива используют шишки хмеля. Именно хмель придает пиву неповторимый вкус и аромат, а также он не дает пиву испортиться и контролирует рост бактерий в хмельном напитке.

Рецепты

Отвар сухих шишек хмеля. 1 ст. ложку сухих шишек залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на маленьком огне 20 минут. Охладить, процедить и долить до первоначальной дозы. При бессоннице принимать по 1/2 стакана перед сном. При слабом пищеварении принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

Мазь из сухих шишек хмеля. 1 ст. ложку сырья размельчить в пыль в кофемолке и смешать с 1 ст. ложкой растопленного свиного жира или кокосового масла. Настаивать неделю. Мазь использовать при ушибах, гематомах, для снятия боли в суставах и для уменьшения боли при невралгиях.

Спиртовая настойка. 1 ст. ложку сухих шишек хмеля залить 1 стаканом 70%-го спирта, хорошенько встряхнуть и поставить на 10 дней в темное место. Каждый день встряхивать. Затем процедить и использовать для протирания при радикулите, артрите и невралгии.

Компрессы для лечения варикоза. 1 ст. ложку шишек измельчить и залить 1 стаканом крутого кипятка. Держать на водяной бане или в термосе 15 минут. Смочить в теплом отваре марлю и прикладывать ее к больному месту.

Лосьон для лечения алопеции. 1 ст. ложку сухого сырья залить 1 стаканом кипятка и кипятить 30 минут. Охладить, процедить и втирать 1-2 раза в день в кожу головы.

Настой для ополаскивания жирных волос. 3 ст. ложки шишек хмеля засыпать в термос и залить 1 л крутого кипятка. Настаивать 2-3 часа, затем процедить. Добавить в полу-

ченный настой 1 ст. ложку яблочного уксуса и ополаскивать волосы после мытья.

Отвар для компрессов. 1 ст. ложку шишек хмеля и 1 ст. ложку **цветков зверобоя продырявленного** залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на водяной бане 10 минут, затем настаивать 2 часа в термосе. Процедить и смочить в горячем (35–40°С) отваре салфетку или тканевую маску. Наложить ее на предварительно очищенное лицо, прикрыть полотенцем и держать 10-15 минут.

Настой для ванны. 2 ст. ложки сухих шишек хмеля поместить в термос, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 3-4 часа. Процедить и вылить в теплую ванну. Принимать ванну по 20 минут перед сном 2-3 раза в неделю для профилактики простудных заболеваний, неврозов, лечения бессонницы.

Сбор для лечения мигрени. 1 ч. ложку шишек хмеля и 1 ч. ложку **травы шалфея** заварить 1 стаканом крутого кипятка. Охладить, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Успокаивающий сбор. Смешать по 1 ч. ложке шишек хмеля и **цветков ромашки аптечной** и заварить 1 стаканом крутого кипятка. Пить с медом на ночь для глубокого и спокойного сна.

Подушка-думка с шишками хмеля. В маленькую подушку можно положить сухие листья хмеля и держать недалеко от головы. Легкий аромат, который исходит от шишек хмеля, успокоит и подарит здоровый, крепкий сон.

Особенности возделывания

За долгие столетия было выведено множество сортов этого растения. Между собой они различаются оттенком стебля, временем цветения и созревания, а также содержанием горечей в шишках. Вы легко можете вырастить это прекрасное растение у себя на участке.

Хмель любит влажную почву и много солнца, но хорошо развивается и в полутени, в этом он неприхотлив. А вот опора для его длинных веток обязательна: она должна быть прочной, чтобы выдержать большой вес и длину растения. Хмель

не любит сильные холодные ветра и сухую неплодородную почву, предпочитая безветренную сторону и плодородную суглинистую почву с нейтральной кислотностью.

Чаще всего хмель размножают черенками или саженцами. Размножать хмель семенами тоже возможно, но это намного труднее, чем черенкование. Семена быстро теряют всхожесть. Молодое растение высаживают в конце мая сразу на постоянное место в подготовленную почву. Посадочную яму ранней весной надо заправить минеральным удобрением, а после посадки почву замульчировать торфом. Необходимы санитарные обрезки и обработки от вредителей. Чаще всего посадки хмеля обрабатывают купрозаном или поликарбацином.

Когда молодые побеги достигают 15-20 см в длину, проводят обрезку. На кусте оставляют 5 наиболее мощных побегов, размещая на опорах. Для предотвращения загущения куста обрезку проводят регулярно, а для увеличения урожайности укорачивают боковые побеги.

Хмель подкармливают весной и осенью стандартными дозами минеральных удобрений. Кроме того, осенью важно дополнительно вносить перепревший навоз.

Хмель – влаголюбивое растение, он погибнет в сухом грунте. Летом его обязательно надо часто и много поливать, а в почве с высоким уровнем грунтовых вод сделать хороший дренаж, так как застой влаги в районе корней хмель не выносит.

После сбора урожая стебли срезают на расстоянии 20 см от земли и сжигают. Также полностью удаляют все сухие и поврежденные болезнями и вредителями стебли. Надземную часть укрывают на зиму, а корни переносят холод легко.

Сбор сырья

Сбор лекарственного сырья производится в сухую, ясную погоду в конце лета или в начале осени. Очень важно выбрать правильное время для сбора, иначе сырье потеряет свои лечебные свойства. Шишки собирают в состоянии технической спелости, которое можно определить по следующим показателям:

Цвет. Зеленые шишки светлеют и приобретают зеленовато-желтую окраску. Шишка буро-коричневого оттенка не годится для использования в качестве лечебного сырья.

Плотность. Исчезает воздушность шишки, она становится упругой, чешуйки плотнее прилегают к основанию, след от надавливания на ней быстро исчезает. Шишка становится липкой на ощупь.

Аромат. В созревшей шишке присутствует яркий характерный аромат, который выделяют лупулиновые железы.

Шишки срывают по отдельности вручную вместе с маленьким черешком. Сначала снимают крупные шишки, затем мелкие. Собранные шишки категорически нельзя приминать, они должны лежать свободно. После сбора их тщательно перебирают и размещают тонким слоем в хорошо проветриваемом помещении, закрытом от солнечных лучей. Лучше производить естественную сушку.

Сухое сырье хранится в полотняных мешках или бумажных пакетах. Правильно высушенные и сохраненные шишки хмеля сохраняют свой аромат и цвет. Срок годности – 2 года.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ
«Аптекарский огород»,
кандидат биологических наук.
Фото: фотобанк Лори.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 128 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс».
Библиотечка «ЗОЖ»).

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(*Humulus lupulus* L.)

Хмель обыкновенный – многолетняя двудомная травянистая лиана, имеющая многочисленные вьющиеся однолетние побеги длиной до 6 метров. От стержневого корня отходят горизонтальные побеги, которые в узлах укореняются и становятся корневищем. Цветки собраны в шишковидные продолговато-эллиптические светло-зеленые поникающие сережки, разрастающиеся при плодах в соплодия (которые и называют шишками из-за их внешней схожести с шишками хвойных растений). Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

В дикой природе широко распространен в Европе и Северной Америке и в некоторых регионах Африки. Но в настоящее время проще найти его культурные разновидности. В промышленных масштабах его выращивают во всех европейских странах, Мексике и США.

Подробнее о растении – на стр. 118-127.

4 607161 020036 21008